

Bizonyára Te is érezted már, hogy jól esne egy lazító, nyugtató masszázs, hogy még kellemesebb legyen a napod. Az általunk alkalmazott módszer olyan érintésen alapuló terápia, mely segít megteremteni a test és a lélek egyensúlyát. Segít feloldani az izmokban felgyülemlett feszültségeket és görcsöket. Lehetővé teszi testünknek a teljes ellazulást és a hatékonyabb működést. A masszázs intenzitásától függően lehet nyugtató, pihentető vagy frissítő hatású. Mindez tartósan hat közérzetünkre és testi-lelki egészségünkre is. Segít megelőzni a különböző betegségeket, regenerál, megnyugtat, enyhíti a stressz káros hatásait. Jótékony hatása a szervezet egészére kihat. Abban az esetben, ha inkább csak masszázsszolgáltatást vennél igénybe és nem a tanfolyamok érdekelnek, rendelkezésedre állunk és várunk sok-sok szeretettel, hogy kikapcsolódj, megnyugodj és gyógyulj.

### **Konzultáció...**

Minden kezelést, személyes konzultáció előz meg, ahol felmérjük az egészségügyi állapotodat, panaszaidat. Ennek köszönhetően személyre szabott kezelési javaslattal szolgálhatjuk az egészségedet. Természetesen ez nem prémiumszolgáltatás és nem is jelent számodra többlet költséget.

A kezelés során különös hangsúlyt fektetünk a kellemes relaxáló hatás mellett az izmok izomcsoportok kezelésére és az izomletapadások, enyhítésére. Törekszünk a már kialakult esteleges fájdalom enyhítésére és annak megszüntetésére. A svéd fogásrendszert igény szerint akupresszúrás masszázzsal egészítjük ki, melynek hatására az izmok ellazulnak, feloldódnak normál tónusúvá válnak. Makacs letapadások, izomcsomók esetén a kezelést köpölyözéssel tesszük még hatékonyabbá. Cél a gyakori végtag, izom és fejfájás megszüntetése.

### **WELLNESS MASSZÁZS**

A wellness kezelések során, legfőbb célunk a Te kényelmed és kényeztetésed. A kellemes meghitt légkör lehetőséget ad, hogy maximálisan ellazulj, kikapcsolódj. A wellness kezelések időtartama általában 90 és 120 perc, mely akár az egész test átfogó kezelését magába foglalhatja. A kezelés során lassú, elnyújtott mozdulatokkal, gyertyafénnyel, halk zenével és a kezelést kísérő különleges milióval segítjük gyógyulásod, pihenésed, regenerálódásod. Különleges wellness kezelés csomagjaink testreszabott megoldásokat kínálnak számodra.

### **Wellness masszázs...**

A wellness kapcsán egészen az ókorig nyúlnak vissza azok az irányzatok, amelyek a kiváló közérzet és fizikai állapot megteremtésére törekzenek. Ilyen például az antik görögöknél a Kalogathia (a szép és erkölcsi értelemben vett jó összekapcsolása) és a holisztikus szemléletmód. A wellness valójában már az emberiség megjelenése óta létezik. A masszázst, mint manuál terápiát alkalmazó „gyógyítók” előszeretettel kísérleteztek, mézzel, gyógynövényekkel, kecsketejjel, illóolajokkal, hogy megalapozzák a gyógyítás, a szépségápolás, és kényeztetés harmóniáját. Ezek a törekvések, egyesek szerint szorosan

kapcsolódnak a fiatalság elixírjének kutatásához is. Mint a masszázsnak így ennek az irányzatnak is a legfőbb célja, hogy megelőzze a betegségek kialakulását és javítson a fizikális és a szellemi közérzeten. Mindezek mellett ma már a wellness több mint gyógyulást elősegítő terápia. Az egyre bővülő wellness terápiák igazodnak a modern kor felfogásához. A wellness magyar fordításban „**érezd magad jól**” szókapcsolatot jellemzi leginkább.

## Csokoládé masszázs

A kozmetikai ipar már régóta foglalkozik a csokoládé hatásaival és alkalmazza is a kakaóvaját. Ezek a termékek tisztítják, ápolják és védik is a bőrt. Egy új felfedezés során azonban a szépségápolás egyik élvonalbeli szereplőjévé is válhat a kakaóvaj, hiszen ez az anyag nagyon gazdag teobrominban, amely a koffeinhez hasonlóan **serkenti a zsírégető folyamatokat**. Ez a kellemes illatú kezelés zsírbontó hatása mellett elősegíti a "**boldogsághormonok**" (endorfin) termelését. A kakaóbabban található flavonoidok **gátolják az öregedésért felelős szabad gyökök képződését**.

## Tibeti mézes méregtelenítő masszázs

A méz jótékony hatását a wellness központok nemcsak belsőleg alkalmazzák, hanem magas vitamin, ásványi anyag és enzimtartalma miatt a bőr és a test szépítésére is bevetik. Mindig kitalálnak valami újat, gondolhatnánk, pedig a mézes masszázs nem új keletű dolog. Több száz éve alkalmazza a tibeti és az orosz népi gyógyászat. A szépségért sok mindent megteszünk, de a mézes masszázsnak nem csak ebben mutatkozik meg áldásos hatása. A salaktalanító tulajdonsága az egész szervezetre kihat, így például az immunrendszert is erősíti, nagyon jó gyulladáscsökkentő és izomlazító. Ezért a szakemberek kiegészítő gyógymódként ajánlják reumásoknak, a számítógép mellett dolgozóknak izomlazítóként.

## Méz masszázs

Első elgondolásra mondhatnánk, hogy ugyanaz, mint a Tibeti méregtelenítés mézzel, ám ez a szemlélet a technika alkalmazása során gyorsan megváltozik. A méz ebben az esetben számos hozzávaló mellett játszik csak szerepet. Ez a kezelés mára a szépsészeti kezelések egyik közkedvelt eljárásává vált. A méz masszázs a hazai wellness szolgáltatások elengedhetetlen részévé nőtte ki magát, melyet előszeretettel alkalmaznak a masszörök a testi, lelki megújulás elősegítéséhez.

## Cellulit masszázs

A cellulit masszázs a narancsbőr tüneteinek enyhítésére, megszüntetésére szolgál. A cellulit vagy ahogy inkább ismeretes narancsbőr esetén a laza kötőszövetekben zsírsejtek gyűlnek össze, melyek csomókba rendeződnek, majd megnagyobbodnak ezzel lassítva a vérellátást és a nyirokeringést. Méreganyagokkal telített nyirok halmozódik fel a szövetek között és ez által a bőr felszíne rücskössé, göröngyössé válik. A masszázs javítja a keringést, a

nyirokkeringést és a szövetek oxigénellátását, frissességét. Elősegíti, hogy a nyirok a nyirokcsomókon keresztül a véráramba jusson és onnan kiürüljön.

A narancsbőr korunk „nagy” problémája, elsősorban sokan hiúsági kérdésnek minősítik. De ennek kivetüléseként okozhat pszichoszomatikus rendellenességeket is az énkép nem elfogadása miatt. Ezért is tarjuk fontosnak, hogy ezzel a szolgáltatással segítsük vendégeink testi és lelki egyensúlyba hangoldását.