

UŽITEČNÉ RADY PŘED A PO MASÁŽI

► Doporučujeme rezervovat si masáž (ideálně telefonicky) na konkrétní termín předem. Tím máte zaručen maximální servis i délku trvání masáže, která Vám nejlépe vyhovuje.

► Zeptejte se nás na detaily ohledně jednotlivých druhů masáží v naší nabídce. Telefonicky či osobně na recepci Vám rádi poradíme a najdeme společně to nejvhodnější řešení právě pro Vás.

► Minimálně jednu hodinu před masáží je vhodné nejíst.

► Sdělte nám prosím informace o Vašem aktuálním zdravotním stavu.

Pokud trpíte vysokým krevním tlakem či cukrovkou, měli bychom o tom vědět! V případě nachlazení, horečky či infekčních onemocněních nelze masáže provádět. V případě chronických bolestí (déle než 30 dní) je dobré poradit se o vhodnosti masáže s Vaším lékařem.

► Pokud by vám během vlastní masáže bylo cokoli nepříjemné, neváhejte to říct.

Masáž může být odstupňována s různou intenzitou tlaku, zcela dle Vašich požadavků.

PRŮBĚH MASÁŽE

► V masážní místnosti se svlékněte do spodního prádla.

► Je vhodné odložit hodinky, prstýnky a pod.

Tradiční thajská masáž se provádí bez oleje, k ostatním druhům masáží používáme oleje, balzámy či nahřáté sáčky s bylinkami.

Masírujeme vždy jen konkrétní partii a zbytek těla je pro Vaše maximální pohodlí a tepelný komfort zakryt ručníkem.

Thajská i olejová masáž začíná typicky od zad (resp masáží nohou zezadu). V případě změny pozice (na bok či otočení na záda), vás masér(ka) bude instruovat.

► V průběhu masáže doporučujeme maximálně se uvolnit a zapomenout na denní starosti.

Pro dosažení těch nejlepších výsledků používáme v naší provozovně léčivé hudební nahrávky a kvalitní esenciální oleje.

PO MASÁŽI

- ▶ Po skončení masáže je ideální ještě nějakou dobu odpočívat.

Nabídneme Vám šálek kvalitního čaje, nebo sklenici vody. (vždy zdarma)
Masáž urychluje látkovou výměnu a očistné procesy v těle.
Je proto vhodné hodně pít a umožnit tak odplavení všech toxinů.

Pokud máte rádi saunu. Je vhodné si ji dopřát právě po masáži.

Význam a účinky masáže - opakování masáže

- ▶ Základní účinky masáže:
 - Zlepšení krevního oběhu (látková výměna) = detoxikace (očista) těla.
 - Regenerace psychických a fyzických sil.
 - Uvolnění a regenerace kůže = udržení svěžího a mladistvého vzhledu
 - Zmírnění či odstranění bolestí svalů a kloubů.
 - Harmonizace funkcí tělesných tkání a orgánů.
- ▶ Pokud chcete pomocí masáže dosáhnout konkrétního zdravotního účinku. (např. odstranění svalové únavy, bolestí či ztuhlosti z dlouhodobého přetížení konkrétních partií), je vhodné celou proceduru zopakovat 2x během cca 3 - 4 dnů a potom ještě jednou během následujícího týdne.
- ▶ Vhodná délka thajské či olejové masáže je 1 hodina a více.
Kratší procedury přicházejí v úvahu v případě reflexní terapie (masáž nohou),
Masáže zad a masáže obličejové.
- ▶ Zdravý člověk může absolvovat masáž kdykoli zcela dle vlastního uvážení.
Doporučujeme pravidelně cca 1x za 14 dní.

