



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 onemocnění 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 zazadu). V případě změny pozice (na bok či otočení na záda), vás masér(ka) upozorní.

- ▶ Během masáže doporučujeme maximálně se uvolnit a zapomenout na denní starosti.

Pro dosažení těch nejlepších výsledků používáme v naší provozovně harmonizační hudební nahrávky i jakostní 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.

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 masáže nohou, masáže zad či masáže hlavy a obličeje.

► Zdravý člověk může absolvovat masáž kdykoli zcela dle vlastního uvážení. Doporučujeme pravidelně cca 1x za 14 dní.