



Host' by nemal pred masážou (cca 2 hod.)  
jesť výdatné jedla. Pred masážou by sa mal  
osprchovať teplou vodou, nenanášať žiadne  
krémy a vypiť cca 0,5 lit. minerálnej vody.

Po masáži 0,5 lit.  
minerálnej vody  
grátis

# Masáže

## Klasická masáž

Pri klasickej masáži sa uplatňujú dotyky rukami, čím vieme vyvolať u klienta rôzne kvality pociťovania v závislosti od sily zatlačenia, trenia, rýchlosti pohybu alebo rytmu. Vďaka tomu môže byť klasická masáž buď **uvoľňujúca** alebo **tonizujúca** (nabudzujúca) napríklad pred výkonom, či skúškou.

30 min 23 €

60 min 35 €

**Indikácie:** prospešná v uvoľňovaní bolesti a stuhnutých kĺbov, zlepšenie stavu s krvným obehom, redukuje napätie, posilňuje imunitu, proti bolestiam hlavy  
**Kontraindikácie:** akútne zápalové ochorenie, bezprostredne po jedle, hemofília, leukémia, nádorové ochorenie, ochorenie dutiny brušnej, opilstosť, akútne psychózy

## Reflexná masáž chodidiel

Každý orgán ma na ploche chodidla a okolo členkov svoju zónu. Ak niektorý orgán tela nepracuje správne (je v energetickej nerovnováhe) a vtedy pociťujete pri masáži bolesť. Toto miesto sa masíruje a bolesť ustúpi, týmto sa da orgán do rovnováhy.

30 min 20 €

**Indikácie:** pri bolestiach z krčnej chrbtice, plecových kĺbov, iné funkčné bolesti, pri migrenózných bolestiach hlavy, neurocirkulačnej slabosti, vazoneurozách pri ochoreniach srdca, dýchacieho aparátu, žalúdka, posilňuje imunitný system  
**Kontraindikácie:** stavy vyžadujúce absolútny pokoj, horúčkovite a infekčné choroby, akútne zápaly a plesňové onemocnenie kože, pri cukrovke, krčných žilách, počas tehotenstva, nádorových ochoreniach. Kombinácia reflexnej masáže s klasickou nie je vhodná.

## Medová klasická masáž

Takáto masáž pomáha nášmu telu zdetoxikovať sa, zrevitalizovať, zbaviť sa nepriaznivých účinkov stresu a nečistého životného prostredia. Po masáži môže masírovaný pociťovať mierne stavy ako po detoxikácii, preto musí prijímať veľa tekutín. Med obsahuje dôležité minerály a stopové prvky a telo cez pokožku tieto látky absorbuje.

30 min 23 €

**Indikácie:** je vhodná pri vyčerpaní, slabosti, pri nervových poruchách a stavoch nepokoja, poruchách spánku, reumatické ochorenie svalov a kĺbov, pri chronických problémoch s dýchacími cestami a tráviacimi ťažkosťami, čistí póry a dôkladne prečisťuje pokožku.  
**Kontraindikácie:** pri alergiách na med, pri miestach s otvorenou ranou, ekzém, pri nádoroch, pri vysokom očnom tlaku, vredy, trombóza

## Breussova masáž 60 minút

Breussova masáž je ideálna prevencia pred ochoreniami chrbtice. Je vhodná na vyrovnanie celkovej statiky organizmu, uvoľňuje psychické, fyzické a energetické bloky, vyrovnáva chrbát, zlepšuje správne postavenie chrbtice, zmierňuje svalovú nerovnováhu.

60 min 40 €

**Indikácie:** problémy spôsobené zlým postavením kostí

**Kontraindikácie:** ťažká osteoporóza, zápaly a onkologické ochorenie stavcov, Kĺbov, poúrazové stavy, vysunutie platničky, akútne kožné problémy v masírovanej oblasti

## Lymfodrenážna masáž tváre a krku

Je to kozmetická masáž tváre, krku, pliec a hlavy. Najúčinnnejšie odstraňuje jazvy, opuchy, vrásky napomáha k omladnutiu pokožky.

30 min 20 €

**Indikácie:** znižuje očné vaky, opuchy, odstraňuje bolesti hlavy, pri migréne

**Kontraindikácie:** chrípka, horúčka, onkologické ochorenie

## Lymfodrenážna masáž

Stimuluje lymfatický systém. Podstatou je zlepšenie toku lymfy, týmto dochádza k odplaveniu odpadových a toxických látok z tela.

90 min 45 €

**Indikácie:** reumatické bolesti, urýchľuje regeneráciu tela, zlepšuje stav vnútorných orgánov, uvoľňuje napätie tela má anticelulitídne účinky

**Kontraindikácie:** chrípka, horúčka, onkologické ochorenie, zvýšená činnosť štítnej žľazy, akútne žilové ochorenia, materské znamienka, infarkt

## Bankovanie

Pred bankovaním prebieha krátka masáž, následne bankovanie. Bankovaním sa prečisťuje krv, zlepšuje sa obeh, obnovujú sa funkcie nervového systému.

30 min 23 €

ING. Sylvia Hrušková



CENNÍK JE PLATNÝ OD 1.12.2017.

CENY SÚ UVEDENÉ S DPH.

## PRAVÉ THAJSKÉ MASÁŽE

### TRADIČNÁ THAJSKÁ MASÁŽ

Thajská masáž je 2500 rokov stará liečebná metóda založená na koncepcii a znalosti energetických dráh v ľudskom tele nazývaných SEN, na ktorých sa nachádzajú dôležité akupresúrne body. Technika masáže spočíva v prehmataní týchto bodov a vo vyvíjaní potrebného tlaku na ne v naťahovaní a pasívnom preťahovaní jednotlivých častí celého tela. Prevádza sa na matraci v pohodlnom odevu bez použitia olejov.

60 min 43 €  
90 min 52 €

### MASÁŽ CHRBTY

Komplexná masáž chrbta zameraná na šiju, ramená, krížovú a bedrovú oblasť za použitia gáfrovo-mentolových masť a aromatických olejov. Masáž pôsobí do hĺbky a uvoľňuje stuhnuté svaly. Mierni bolesti, posilňuje nervový systém a navodzuje pocit harmónie. Pravidelné opakovanie procedúry prináša úľavu od chronických chrbtových ťažkostí.

60 min 45 €

### REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL A NÔH

Je to masáž reflexných bodov, tzv. receptorov, ktoré sa nachádzajú na chodidlách. Sú to citlivé miesta prepojené meridiánmi s časťami ľudského tela a vnútornými orgánmi. Prúdi nimi energia, ktorá sa môže zastaviť a vzniknú tzv. blokády. Masér pôsobí na receptor, čím podporí prekrvenie orgánu a schopnosť vyliečiť ho.

60 min 43 €

### KOMBINOVANÁ MASÁŽ CHRBTY A NÔH

Táto osvedčená kombinácia je sústredená na časti tela, ktoré sú najviac namáhané pri súčasnom životnom štýle. Zahŕňa kompletnú masáž chrbta doplnenú o masáž chodidiel a lýtok. Masáž nôh má veľmi uvoľňujúci účinok a pôsobí nielen fyziologicky, ale aj psychicky a antistresovo.

60 min 43 €

### PROTISTRESOVÁ MASÁŽ HLAVY A ŠIJE

Thajská masáž šije, krku a hlavy je systematicky zameraná masáž, pri ktorej dochádza k hlbkej relaxácii celého nervového systému. Pomáha odstraňovať stres a pôsobí tlakom na dôležité energetické centrá. Procedúra začína uvoľnením stuhnutých svalov ramien a šije. Pokračuje jemnou masážou vlasovej časti hlavy a tváre.

30 min 33 €

### THAJSKÁ AROMATICKÁ MASÁŽ

Relaxačná aromaterapeutická olejová masáž stimuluje krvný obeh a má detoxikačné účinky. Éterické oleje zahalia vaše telo do magického voňavého oparu. Uvoľňuje sa lymfatický systém a posilňuje imunita. Vyberte si z tropickej záhrady to najlepšie pre vás a vnímajte tisíce rokov starú kultúru prostredníctvom vôní a dotykov.

60 min 45 €  
90 min 59 €

### ŠPORTOVÁ MASÁŽ

Táto masáž je špeciálne prispôsobený druh thajskej masáže športovcom alebo osobám, ktoré podávajú náročné fyzické výkony. Je to dobrá voľba z hľadiska prevencie, ale tiež po úraze či zranení. Športová masáž je vysoko žiadaná na zvýšenie fyzickej kondície či na uvoľnenie po záťaži. Sport ritual však obľubujú aj ľudia žijúci dynamickým životným tempom kvôli odstráneniu pocitu vyčerpania.

60 min 48 €  
90 min 59 €

