



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, opilst', 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 chrčtice, 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 očnéom tlaku, vtedy, 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 €

## Aromatouch Technique

Spojenie vône a dotyku. Podporuje imunitný systém, dokonale zrelaxuje celé telo, redukuje zápal v tele, podporuje homeostázu pre tých, ktorí ju dostávajú, je veľmi uzemňujúca a uvoľňujúca, poskytuje pomoc pri napätí, pri úľave od stresu, upokojuje bolesti svalov, povzbudzuje a obnovuje činnosť svalov, zlepšuje cirkuláciu krvi.

45 min 40 €

**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

**CENNÍK JE PLATNÝ OD 31.01.2020**

**CENY SÚ UVEDENÉ S DPH.**

