

# MASÁŽE – RELAXACE – ZDRAVÍ



## **Bc. Kateřina Polášková**

masér pro sportovní a rekondiční masáže  
Kpt. Nálepky 582/15  
Ústí nad Labem  
+420 736 500 024

[katerina.polaskova@gmail.com](mailto:katerina.polaskova@gmail.com)

[www.masaze-ul.cz](http://www.masaze-ul.cz)

## **HAVAJSKÁ MASÁŽ LOMI-LOMI**

**Cíl masáže** – léčivá masáž s relaxačním a terapeutickým účinkem.

**Charakteristika masáže** - masíruje se měkkou, plynulou, vlnovitou technikou nejen prsty a dlaněmi, ale především předloktími. Rytmické pohyby po klientově těle jsou základním prvkem této masáže, která má velmi výrazný relaxační a terapeutický efekt. Jedná se o masáž celého těla (šíje + záda, nohy, ruce, hýždě), nebo částečnou dle přání klienta.

### **Účinky masáže**

- odstraňování fyzických, mentálních, energetických bloků
- relaxace a harmonizace organismu
- detoxikace organismu
- zlepšování neurologických problémů a imunitního systému
- stimulace krevního oběhu a lymfatického systému
- odstraňování napětí ve svalech
- uvolňování svalových spasmů, kloubních spojení
- pomáhá při stresu, depresi, vyčerpání
- stimulace přirozeného toku energie v těle

### **Kontraindikace**

- těhotenství (částečná kontraindikace)
- infekční onemocnění, akutní záněty, pooperační stavy
- kožní problémy (otevřené rány, popáleniny, modřiny)
- varixy

### **Co vše se masíruje**

- masáž šíje a zad
- masáž horních končetin
- masáž dolních končetin
- masáž hýždí

CELKOVÁ MASÁŽ ŠÍJE, ZAD, DOLNÍCH A HORNÍCH KONČETIN, HÝŽDÍ

### **Délka masáže**

60 minut

20 minut

20 minut

10 minut

120 minut

**Těšíme se na Vaši návštěvu.**

**Cena dohodou.**

O masážích více na [www.masaze-ul.cz](http://www.masaze-ul.cz)

