

# ***Czas relaksu i odpoczynku w DWORKU NAD WISŁĄ***

- **Masaż relaksacyjny 85 zł/czas 1h**

Masaż ten jest najodpowiedniejszą formą terapii dla osób żyjących w ciągłym stresie. Prawidłowo wykonany **masaż relaksacyjny** pobudza skórę i mięśnie pacjenta (zmniejszając ich napięcie), przywraca prawidłowy rytm serca, jak również poprawia krążenie krwi. Spokojny i rytmicznie wykonany masaż niweluje stres oraz związane z nim dolegliwości takie jak: różnego rodzaju bóle głowy i pleców, jak również zaburzenia koncentracji, depresję, czy też ogólne wycieńczenie organizmu.

- **Masaż klasyczny 85 zł/ czas 1 h**

Przy masażu Klasycznym najczęściej stosuje się tradycyjne techniki masowania, czyli rozcieranie, głaskanie, wyciskanie, przesuwanie, oklepywanie. W czasie masażu odprężamy się i relaksujemy. Odpręża się też nasze ciało, miejsca pełne napięcia i bólu zostają rozprężone. Regularne stosowanie masażu polepsza samopoczucie, koryguje istniejące zmiany układu kostnego, po masażu odczuwamy mniejsze napięcie w kręgosłupie, plecach i karku. Masaż klasyczny poprawia wygląd skóry, jest ona lepiej dotleniona i ukrwiona i bardziej elastyczna.

- **Masaż leczniczy 60 zł/ czas 1/2h**

Istotą wszelkich tego typu zabiegów jest przekształcenie energii mechanicznej masażu na energię impulsów elektrycznych, co ma doprowadzić do miejscowego usuwania objawów choroby. Masaż leczniczy rozgrzewa mięśnie, poprawia krążenie, przyspiesza przemianę materii. Typowe techniki, stosowane w tej metodzie, to: rozcieranie, ugniatanie, oklepywanie, wyciskanie, wałkowanie i głaskanie

- **Masaż wyszczuplający/ 110 zł/ czas 1 h**

Polega na ugniataniu, uciskaniu i oklepywaniu ciała, może być dość bolesny, ponieważ zadaniem tego rodzaju terapii jest rozbicie komórek tłuszczu, które znajdują się głęboko w tkance podskórnej. Masaż ten polega na intensywnym masowaniu, co umożliwi spalanie zbędnego tłuszczu, wyszczupła sylwetkę a także wpływa na znikanie cellulitu. W ten sposób możesz wyszczuplić i kształtować swoją sylwetkę. Masaż ten doskonale likwiduje tkankę tłuszczową z okolic pośladków, bioder i ud.

- **Masaż gorącymi kamieniami /110 zł/ czas 1 h**

Masaż kamieniami rozluźnia spięte mięśnie, oczyszcza organizm oraz poprawia przemianę materii. Poprawia także kondycję skóry – ułatwia jej oddychania a nawet pomaga w walce z cellulitem poprzez przyspieszenie obiegu krwi i limfy. Relaksuje, odpręża oraz przywraca równowagę psychofizyczną. Masaż jest do tego stopnia przyjemnie odprężający, że pozytywnie wpływa na wzrost energii i spadek poziomu stresu. Masaż wykorzystuje bodźce fizyczne wpływające pozytywnie na samopoczucie i równowagę wewnętrzną masowanej osoby.

\*\*\* **Sauna fińska ½ h 30 zł(2-3 osób), 50 zł(4-6 osób)**

**Jeśli są Państwo zainteresowani, prosimy o kontakt z Recepcją najlepiej dzień przed planowanym masażem aby zapewnić Państwu rezerwację usługi.**

**Serdecznie Zapraszamy**

