



**Masáže
jsou jednou
z nejstarších a
nejpřirozenějších
léčebných metod a
dokáží s lidským
tělem i duší doslova
zázraky.**

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Masáž lávovými kameny je exkluzivní terapií, která spojuje teplo sálající z přírodních kamenů a speciální masážní techniky do nezapomenutelného zážitku.

Lávové kameny jsou zahřívány ve vodní lázni a jejich hladkým povrchem je za pomoci aromatických olejů masírováno celé tělo. Pomáhají odstraňovat blokace na důležitých bodech (meridiánech) a rozproudit tok energie v těle.

Masáž lávovými kameny má vysoký terapeutický a relaxační účinek. Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, hluboce relaxuje a harmonizuje, prohřívá celé tělo a pomáhá detoxikaci organismu.

Tělo se opravdu dokonale uvolní, mysl se zbaví stresu a napětí a klient se cítí jako znovuzrozený.

Masáže lávovými kameny - kontraindikace

- vysoký krevní tlak
- nemoci srdce
- rakovina a poruchy mízního systému
- cukrovka
- těhotenství
- přecitlivělost na teplo
- virové a infekční nemoci

INDICKÁ MASÁŽ HLAVY – ANTISTRESOVÁ

Indická masáž hlavy je starověká ajurvédská technika, která harmonizuje tělo i duši. Pomocí speciálních hmatů a technik uvolňuje svaly šíje, ramen a hlavy a navodí pocit zdraví, klidu a psychické pohody.

Indická masáž hlavy je jedna z nejdostupnějších masáží v přírodní regeneraci, dá se provádět vsedě, bez nároků na prostor či vybavení. Účinně zbavuje stresu, napětí a odstraňuje migrény. Okysličuje mozek, zlepšuje koncentraci, pomáhá proti depresím a úzkostným stavům. Výrazně vylepšuje stav pokožky hlavy, vlasy jsou po pravidelné masáži hustší, lesklejší a celkově kvalitnější.

Indická masáž hlavy je technika, která představuje spojení starověké kulturní tradice s požadavky moderního způsobu života. Je vhodná pro děti, dospělé i seniory.

Kontraindikace Indická antistresová masáž

- Infekční onemocnění, horečka
- Velmi vysoký nebo nízký krevní tlak
- Místní infekce nebo zánět
- Při poranění nebo těsně po operaci, nehodě, úrazu
- Nádorové onemocnění
- Epilepsie
- Lupénka

RITUÁL TOKORIKI – MASÁŽ HORKÝMI MUŠLEMI

Unikátnost masáže horkými mušlemi spočívá v síle tepla a doteku. Když se mušle zahřívají, produkují ionty vápníku, které se během masáže transportují přímo do kůže klienta.

Ve spojení s přírodními oleji tak nastávají regenerační procesy, kůže má pevnější a zdravější vzhled, teplo odbourává svalovou únavu a nastává fyzická i psychická regenerace.

Klient je po masáži dokonale zrelaxovaný a odpočatý.

Mušle neboli lastury jsou vápenaté schránky mořských měkkýšů a každá je naprosto jedinečná svým vzhledem, barvou a texturou.



Mořské mušle, které používáme pro exotický rituál masáže horkými mušlemi, se vyskytují na ostrovech v jižním Pacifiku, konkrétně v oblasti Filipín. Jsou to jemně vroubkované mušle srdcovky (Acrosterigma). V této oblasti mají unikátní tvar, velikost a ucelenou strukturu.



Jsou sbírány domorodci, pečlivě se opracovávají, vybrušují a leští do vysokého lesku.

Mají hladký, tvrdý povrch bez pórů a jejich dotek tak působí na pokožce velmi luxusně.

Po spárování a spojení z nich vzniká **krásný přírodní nástroj** pro masážní terapii.

Do mušle se vkládá přírodní patentovaný aktivátor, který celou lasturu okamžitě zahřeje. Samoohřívací technologie působí dlouhodobě a mušle si tak udrží příjemnou horkost po celou dobu terapie.

Kontraindikace Masáž horkými mušlemi Tokoriki

- Hypersensitivita na teplo
- Infekční onemocnění, horečka, při dobírání antibiotik, pooperační stav
- Poranění, modřiny, křečové žíly, sluneční popáleniny, kožní problémy
- S lupénkou požadují potvrzení od ošetřujícího lékaře
- Onemocnění srdce, vysoký krevní tlak
- Pokročilý diabetes. Pokud je hladina cukru v krvi v normě, což je pod 8 bodů. Pak můžete na masáž, ale opravdu buďte k sobě poctiví a nešid'te to.
- Silná bolestivá menstruace, těhotenství, epilepsie
- Onkologická onemocnění
- Choroby srdce a krevního oběhu
- Všechny akutní stavy

AROMA MASÁŽ

Aromaterapeutická masáž je alternativní terapeutická technika, která kombinuje přírodní léčebné vlastnosti éterických olejů a léčivou moc masáže.

Má nejen silné fyzické, emocionální a duševní účinky, ale také způsobuje relaxační a omlazující zážitek. **Ovlivňuje celou řadu funkcí** nervového, oběhového, lymfatického, imunitního a pohybového systému.

Aromaterapeutická masáž je příjemná metoda pro duševní rovnováhu, relaxaci, zmírnění stresu a bolestí hlavy.

Prvním mechanismem je vliv vůní na mozek, a to zejména na limbický systém. Druhým mechanismem jsou přímé farmakologické účinky esenciálních olejů. A třetím velice důležitým mechanismem je síla vlastního doteku aromaterapeuta

Aromaterapeutická masáž je vnímána jako komplexní terapie, která produkuje hluboký a intenzivní účinek na tělesné i duševní zdraví.

Síla vůně a doteku jsou nejtrvalejší ze všech smyslů, které mají schopnost pozitivně ovlivňovat pocity a regenerovat tělo.

Kontraindikace aroma masáže

- otevřené rány a modřiny
- nedávné operace
- infekční onemocnění (včetně chřipky nebo horečky)
- vysoký krevní tlak
- nádorová onemocnění
- kožní infekce
- popáleniny
- záněty
- po konzumaci těžkého jídla či alkoholu

BREUSSOVA MASÁŽ

Breussova masáž je jemná energetická masáž s regeneračními účinky na páteř. Vyživuje ploténky, zlepšuje prokrvení, výživu i okysličení jednotlivých obratlů.

Breussova masáž je pomocná diagnostická technika a masážní metoda, která uvolňuje napětí a tenzi okolo páteře a odstraňuje bolesti zad. Páteř je po masáži zrelaxovaná, obratle jsou ve správné poloze a klient prožívá pocit hluboké fyzické i psychické úlevy.

Breussova masáž podporuje klidný spánek, detoxikaci a regeneraci organismu.

Úspěšně se také používá jako pomocná metoda při různých onemocněních páteře.

DORNOVA METODA

Dornova metoda je efektivní technika, která je určena pro klienty všech věkových kategorií. Může se pracovat jak s malými dětmi, tak se seniory.

Dornova metoda jemně a šetrně vyrovnává délku končetin a upravuje statiku těla. Je efektivní technikou, která je určena pro klienty všech věkových kategorií. Tuto metodu může podstoupit člověk v aktivním věku i malé děti, tak i senioři.

Již během první návštěvy je možno klientovi výrazně pomoci, rozpoznáme různou délku končetin a dá se tento rozdíl následně srovnat.

Dornova metoda využívá anatomii páteře, svalů, kloubů, vzájemné vztahy a souvislosti

- dokáže vyrovnat statiku těla a délku dolních končetin
- navrací klouby do svých původních pozic
- pomáhá od bolavého ramene, kyčle, kolene, lokte a prstů
- ulevuje od blokády páteře, regeneruje a detoxikuje páteř
- zabraňuje u dětí vznik skoliózy a navozuje správné držení těla

Kontraindikace Dornova metoda a Breussova masáž

- Infekční onemocnění, horečka, při dobírání antibiotik
- Při náchylnosti ke zlomeninám, při osteoporóze
- Nádorové onemocnění, těžká cukrovka. Při jiném celkovém onemocnění žádám po klientovi doporučení od ošetřujícího lékaře.
- Po nehodách a akutních úrazech. Zlomeniny musí být naprosto zhojeny.

- Po operacích ne dříve než po dvou měsících. Po zhojení rány nejlépe ve spolupráci s lékařem.
- Při kloubních náhradách kyčelního kloubu
- Bechtěrovova nemoc, srostlé obratle.
- Akutní záněty, masáž až po úplném doléčení zánětu
- Při jakémkoli podezření na špatný zdravotní stav, požadují potvrzení od ošetřujícího lékaře

PETRA HANUŠOVÁ

+420 775 356 311

MASÁŽ PROTI CELULITĚ A FORMOVÁNÍ POSTAVY

Je jednou z nejžádanějších odborných masáží. Kombinuje speciální ruční tlakovou masáž a ozónový zábal.

Masážními hmaty a ozónem se uvolní tukové buňky,lepší se podkožní metabolismus, krevní oběh a zrychlí se odtok toxických látek z těla.

Tento postup má výborné výsledky nejen v samotném vyhlazení celulitidy, ale také ve formování postavy, ve zlepšení kvality pokožky, v povzbuzení lymfatického systému a v odstranění únavy nohou.

Celulitida je vlastně chytré ochranné opatření. Pokud je v našem těle příliš mnoho toxinů, které by mohly kolovat v organismu a poškozovat jej, tělo je přeměněno na tuk. Podkožní tukové buňky se pak spojují do větších celků, které tlačí proti pokožce, zhoršují její prokrvení a poškozují vazivo. Buňky tak sílí, tuhnou a vzniká tzv. pomerančová kůže či celulitida. Ta bývá nejvýraznější na bocích, stehnech, zadečku či bříšku. Celulitida je dnes velmi častá u mnoha žen různého věku i váhy. K jejímu výskytu přispívá mnoho faktorů jako např. stres, špatné stravovací návyky, nedostatek pohybu, nesprávně nastavený pitný režim, hormonální antikoncepce apod.

Když podstoupíte masáž proti celulitidě a formování postavy je dobré vědět: Je pravda, že již po první terapii zaznamenáte zlepšení ve vzhledu pokožky. Zjemnění pomerančové kůže nebo úplné vymizení nevzhledných pomerančových tukových polštářků - to záleží na jakém stupni celulitidy se nacházíte.

Aby nadále výsledek byl trvalý nebo aby stačilo zajít na tuto terapii tak jednou či dvakrát za rok, je podstatná změna ve svých návycích. Je důležité zahrnout do jídelníčku více pestré a vyvážené stravy (*obsahující ovoce, zeleninu, cereálie, luštěniny, rýži natural i bílou, maso, ryby, drůbež, mléčné výrobky a oleje*) omezit živočišné tuky, cukry a bílou mouku.

Nezapomeňte na polévky, zahrňte je do svého denního jídelníčku. Započítávají se do pitného režimu a navíc nám dají vlákninu v podobě zeleniny s vitamíny a minerály. A co je jedena z nejdůležitějších zásad - **pitný režim**. Voda nás čistí, denně bychom jí měli vypít 2 až 4l podle typu člověka, jeho stylu života i roční doby. Jelikož v létě pijeme kvůli horku víc než v zimě.

Kontraindikace Masáž proti celulitidě a formování postavy

- Infekční onemocnění, horečka, záněty, pooperační stav
- Kožní problémy, otevřené rány, modřiny, popáleniny
- Křečové žíly, a cévní onemocnění
- Těhotenství (částečná kontraindikace)

MASÁŽ CHODIDEL A DLANÍ S OŠETŘUJÍCÍM PARAFINOVÝM ZÁBALEM

je šetrná a účinná masážní technika, která aktivuje přirozené léčebné síly organismu a přispívá k obnově tělesné i psychické rovnováhy.

Naše chodidla představují dokonalou mapu těla, s jejíž pomocí můžeme prostřednictvím aktivních bodů a plošek ovlivňovat funkční orgánové poruchy.

Jemnou tlakovou masáží chodidla dokážete ulevit od bolesti, podpořit činnost oslabených orgánů, rozproudíte tok krve a energie v těle, a celkově tak navodíte pocit pohody a harmonie.

Ruka je úžasný nástroj. Pro většinu lidí jsou ruce pracovním prostředkem. Mnohdy o ně však příliš nedbáme. Masáže rukou Vám pomohou rozproudit nejen krevní oběh a uvolní svaly a klouby, ale také výborně nastartují lymfatický systém, který z ruky odvádí vše, co v ní nemá být. Ruce se po masáží stávají podstatně citlivějšími a lépe fungují. Masáže tedy slouží i jako prevence závažných chorob a poruch i pohybových potíží. Doporučuji pravidelné provádění masáží rukou zejména u lidí, kteří dělají sedavou práci u počítače.

Parafinový systém zajistí okamžitou úlevu suché a unavené pokožce. Již po první aplikaci se dostavuje viditelný efekt pružné kůže, pevnějších nehtů a celkové hloubkové hydratace. Parafinový systém zabraňuje účinně vysušování a stárnutí kůže, regeneruje a pomáhá předejít prasklinám

Kontraindikace pro reflexní masáž plosky nohy

- silná plíseň
- varixy (akutní záněty)

Kontraindikace

- otevřené rány, horečnaté a infekční onemocnění
- akutní onemocnění kůže nebo přecitlivělost na teplo
- alergie na parafin

RELAXAČNÍ MASÁŽ

Psychicky náročné zaměstnání, pracovní vyčerpání, únava, .. plnění termínů, shon, ... nemáte čas si pořádně odpočinout. Hůře se soustřeďujete a obtížněji udržíte pozornost, necítíte se ve své kůži.

Relaxační masáž využívá jemných hmatů k uvolnění nervového systému a částečně podporuje i detoxikaci organismu.

Relaxační masáže by si měli dopřát především Ti, kdo jsou vystaveni stresu a nemají dostatek času pro kvalitní odpočinek, relaxaci či meditaci. Cílem mé relaxační masáže je harmonizovat vaši mysl i tělo a dojít opět vnitřní rovnováhy a načerpání sil.

Kontraindikace Relaxační masáže

- Hypersensitivita na teplo
- Infekční onemocnění, horečka, při dobírání antibiotik, pooperační stav
- Poranění, modřiny, křečové žíly, sluneční popáleniny, kožní problémy
- S lupénkou
- Onemocnění srdce, vysoký krevní tlak
- Pokročilý diabetes. Pokud je hladina cukru v krvi nad 8 bodů.
- Silná bolestivá menstruace, těhotenství, epilepsie
- Onkologická onemocnění
- Choroby srdce a krevního oběhu
- Všechny akutní stavy

MASÁŽ BAŇKAMI – BAŇKOVÁNÍ

První zmínky o sázení baněk a baňkování nepochází pouze z oblasti Číny, ale také ze starověkého Egypta a Řecka. Přesto zůstává do dnešních dní technika baňkování a baňková masáž v povědomí lidí většinou spojena s metodami tradiční čínské medicíny.

Působení baněk neboli baňkování je vhodné při regeneračních masážích, ke zmírnění bolesti svalů, k odstranění bolestivých bloků a uvolnění ztuhlých kloubů, ale také například při bolestech břicha a trávicích potížích nebo při kašli a nachlazení.

Baňkování využívá shodné energetické dráhy (meridiány) a body jako akupunktura, ale stimulace akupunkturálních bodů se provádí odlišně - podtlakem.

Přiložené baňky do sebe vtáhnou vytvořeným podtlakem kůži a podkoží, ve kterých dojde k masivnímu prokrvení. Dochází k podpoře metabolismu, látkové výměně a k podpoře krevního oběhu. Baňky jsou velmi vhodné při bolestech svalů a kloubů, podporuje regeneraci kůže a stimuluje vnitřní orgány. Baňková masáž se doporučuje při bolestech krku a zad, bolestech hlavy, bolestech ve svalech a kloubech, revmatických potížích. Masáž baňkami není bolestivá.

Kontraindikace

- bolesti a potíže nejasného původu
- horečka
- nadměrné přejedení, požití alkoholu
- extrémní vyčerpání
- bolesti a selhání srdce
- velmi vysoký krevní tlak
- krvácivé stavy

RELAXAČNÍ MASÁŽ ŠÍJE, DEKOLTU A OBLIČEJE S OŠETŘENÍM PLETI

Výraz obličeje na Vás prozradí, v jakém jste psychickém stavu. Všimněte si strhaného a tvrdého výrazu obličeje u velmi vytížených jedinců. Obličejové svaly se upínají přímo do kůže a všechny naše pocity a nálady se pak odrážejí na naší tváři. Především negativní emoce mají na náš vzhled nepříjemný dopad. Napjaté svaly vyvolávají tvrdý výraz tváře.

Masáž obličeje má ze všech druhů masáží nejblahodárnější účinky, zejména na centrální nervovou soustavu. Uvolňuje napjatý výraz ve tváři a změkčuje napětí, pomáhá nám zbavit se stresu. Také napomáhá oddálit proces stárnutí, protože zvyšuje pružnost svalů a zlepšuje krevní oběh.

Masáž obličeje je výborná nejen pro ženy, ale pro své úžasné relaxační účinky je velmi příjemná a prospěšná i pro muže.

Před touto masáží je vhodné se odlišit

Kontraindikace masáže

- při zánětlivých procesech na obličeji
- při zánětech nervů obličeje
- při ekzému, lupénky
- při oparu na obličeji /virové onemocnění/
- při přecitlivělosti na mechanický dotyk
- při poúrazových jizvách
- při infekčním koutku
- u akné a pleti /Jacquetova masáž/
- u příliš mladé pleti /u suché od 25 let/
- u pokožky spálené sluncem
- při poškození krční páteře neprovádíme masáž krku a ramen
- u srdeční vady
- vysoký krevní tlak
- onemocnění štítné žlázy