

# MASAŻE SPECJALISTYCZNE

## 1. MASAŻ PO ZABIEGACH CHIRURGII PLASTYCZNEJ

(OPIS W TRAKCIE TWORZENIA, PROSZĘ CZEKAĆ)

**Cena: 40 min - 70 zł / 60 min - 90 zł**

## 2. MASAŻ KOBIET W CIĄŻY

Okres ciąży niesie przede wszystkim radość ale również wiele nieprzyjemnych dolegliwości takich jak ból nóg, karku, barków i kręgosłupa oraz ogólne poczucie zmęczenia. Masaż dla kobiet w ciąży wykonywany jest w bezpiecznej pozycji dla matki i dziecka (leżenie na boku, na plecach bądź w pozycji siedzącej).

relaksuje, łagodzi dolegliwości bólowe

### Zabieg polecany:

- dla kobiet w ciąży między 3 a 8 miesiącem ciąży
- jako forma relaksu i odprężenia
- jako zabieg leczniczy (łagodzący bóle mięśni i stawów, działa jako profilaktyka powstawania rozstępów oraz przeciwobrzękowo)

**Cena: 40 min - 70 zł / 60 min - 100 zł**

## 3. DRENAŻ LIMFATYCZNY

Zyskuje coraz większą popularność – głównie dzięki znakomitym rezultatom. Drenaż limfatyczny ma szerokie zastosowanie pielęgnacyjne oraz lecznicze. Masaż ten jest polecany przez wielu specjalistów, jako wstęp do procesu rewitalizacji po zabiegach chirurgii plastycznej.

relaksuje, oczyszcza z toksyn, zmniejsza obrzęk i opuchliznę

### Zabieg polecany:

- dla osób z problemami krążenia,
- w celu zmniejszenia opuchlizny (np. ciężkie nogi, obrzęki pod oczami, opuchnięta twarz)
- jako renowacja po zabiegach chirurgii plastycznej i medycyny estetycznej (liposukcja, plastyka powłok brzusznych, lifting twarzy)
- po operacyjnym leczeniu haluksów

- w czasie odchudzania aby oczyścić organizm z toksyn i wody (jako terapia antycellulitowa)

**Cena: 30 min - 50 zł / 60 min - 90 zł**

## 4. MASAŻ WSPOMAGAJĄCY ODCHUDZANIE

Zabieg ten to moja autorska metoda masażu, oparta na wieloletnim doświadczeniu. Jest to naturalna i skuteczna metoda odchudzania, która stosowana systematycznie daje znakomite efekty - po pierwszym miesiącu do kilku cm mniej w udach i na brzuchu. Najlepsze rezultaty osiągniemy, łącząc masaż z ćwiczeniami i zbilansowaną dietą.

ujędrnia, wyszczupla, działa antycelulitowo

### Zabieg polecany:

- dla kobiet i mężczyzn dbających o piękne ciało
- dla młodych mam już w 3 tygodniu po porodzie
- jako zabieg antycellulitowy i wyszczuplający
- w celu przywrócenia jędrności i elastyczności skóry

**Cena: 40 min - 70 zł / 60 min - 100 zł / 90 min - 140 zł**

## 5. MASAŻ IZOMETRYCZNY (MODELUJĄCY)

Składa się z fazy biernej (rozluźnienia) i czynnej (napięcia mięśnia). Jest połączeniem wielu technik masażu, które razem dają najkorzystniejsze efekty. Należy stosować w seriach, pierwsze efekty po 7 zabiegach – nawet do 11 cm mniej w obwodzie brzucha. Najlepsze rezultaty osiągniemy, łącząc masaż z ćwiczeniami i zbilansowaną dietą.

modeluje sylwetkę, uelastycznia skórę, wzmacnia mięśnie

### Zabieg polecany

- dla kobiet i mężczyzn chcących wymodelować swoje ciało (zmniejszenie obwodu brzucha, nóg, podniesienie pośladków)
- jako rehabilitacja np. po złamaniach kończyn
- aby wzmocnić mięśnie i uelastyczyć skórę

**Cena: 40 min - 80 zł**

## 6. MASAŻ SHANTALA

Technika masażu niemowląt i dzieci znana już w starożytności. Współcześnie cieszy się sporą popularnością m.in. w USA i Kanadzie. Do Polski trafiła z Holandii. Regularne stosowanie wpływa pozytywnie zarówno na dziecko, jak i na rodziców. W trakcie wykonywania często zachęcam rodziców do czynnego udziału w masażu. Zalety dla dziecka – pomaga uregulować sen, poprawia trawienie, wycisza i uspokaja, podnosi świadomość własnego ciała, podnosi

odporność, stymuluje układ hormonalny, kiedy jest wykonywany przez mamę lub tatę, wzmacnia więzi z rodzicami.

wycisza i uspokaja dziecko

#### **Zabieg polecany**

- dla dzieci i rodziców

**Cena: 20 min - 60 zł**

## **7. MASAŻ TWARZY METODĄ ROSENBERGA**

Masaż opracowany przez duńskiego terapeutę Stanleya Rosenberga, tzw. odmładzający dotyk. Ma podwójne działanie – antydepresyjne, relaksacyjne oraz zapewniające naturalny lifting. Zabieg jest przyjemny i delikatny – stymuluje tkankę łączną i system nerwowy w mięśniach twarzy, karku i ramion.

Technika ta zalecana jest jako masaż antydepresyjny. Po serii masaży twarz staje się rozświetlona, a skóra miękka i elastyczna, oczy sprawiają wrażenie bardziej otwartych i „szczęśliwych”. Masaż polecany w serii 8 zabiegów, przeprowadzanych raz w tygodniu, efekt utrzymuje się nawet 2 lata.

liftinguje, wycisza, relaksuje

#### **Zabieg polecany**

- dla poprawy wyglądu, dający efekt naturalnego liftingu, poprawy owalu twarzy, ujędrnienia, podniesienia powiek
- w celu głębokiej relaksacji

**Cena: 50 min - 80 zł**

## **8. JAPOŃSKI MASAŻ TWARZY**

Jest nieinwazyjną metodą odmładzania skóry twarzy dającą naturalny efekt liftingu. Stosowany jako profilaktyka w przedłużaniu naturalnego piękna. Nie tylko uelastycznia skórę ale również poprawia koloryt i owal twarzy. Sprawia, że twarz staje się wypoczęta i promienna.

#### **Zabieg polecany**

- jako nieinwazyjna i niekonwencjonalna metoda poprawy jakości i wyglądu skóry twarzy

**Cena: 50 min - 90 zł**

# MASAŻE RELAKSACYJNE

## 1. MASAŻ HAWAJSKI LOMI LOMI NUI

To niezwykle masaż, który był wykonywany przez hawajskich kahunów. Jest połączeniem rytuału tańca i pracy z ciałem. Słowo „lomi” oznacza „naciskać, ugniatać, pocierać” – a jego drugie znaczenie to „dotyk aksamitnych łap zadowolonego kota”. Zabieg ten jest uczta dla zmysłów, wprowadza w bardzo głęboki relaks, harmonizuje i wycisza.

relaksuje, harmonizuje, przywraca wewnętrzną energię

### Zabieg polecany

- dla kobiet (również kobiet w ciąży) i mężczyzn jako terapia antystresowa
- dla osób, które potrzebują regeneracji oraz powrotu sił witalnych
- dla osób podejmujących ważne decyzje, zmiany w swoim życiu
- dla osób z problemami emocjonalnymi, psychosomatycznymi

**Cena: 90 min - 180 zł / 120 min - 240 zł**

## 2. MANA LOMI

### Zabieg polecany

- stosowany jako zabieg relaksacyjny oraz leczniczy
- dla zmęczonych i zapracowanych osób

To innowacyjna metoda leczenia (uzdrawiania) oparta na wielu technikach masażu. Twórcą i nauczycielem Mana Lomi jest wieloletni praktyk – Makaala. Mana Lomi dosłownie oznacza „masaż aż do kości”. Według hawajczyków wszystkie emocje, przeżycia i traumy zapisane są w ciele a zwłaszcza w kościach.

**Cena: 60 min - 120 zł / 90 min - 150 zł**

## 3. MASAŻ RELAKSACYJNY (ANTYDEPRESYJNY) MANA LOMI

Jest najbardziej znaną i najczęściej wykonywaną formą masażu. Dzięki niemu można szybko wprowadzić się w stan relaksu i odprężenia.

relaksuje, wycisza

### Zabieg polecany:

- dla osób chcących poczuć odprężenie i wyciszenie
- przy napiętych mięśniach, stawach

- jako najlepszy prezent dla siebie  
**Cena: 40 min - 80 zł / 60 min - 100 zł**

# MASAŻE LECZNICZE

## 1. MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH

rozluźnia, przywraca prawidłowy zakres ruchu

### Zabieg polecany:

- w leczeniu dolegliwości bólowych różnego pochodzenia
- jako zabieg przeciwbólowy
- przy kontuzjach sportowych

Wyjątkowo skuteczny w przypadku przewlekłych napięć, znakomicie sprawdza się m.in. w przypadku sztywności lub bólu karku, przy napięciach dolnego odcinka pleców, po urazach oraz przy wadach postawy. Masaż tkanek głębokich jest podobny do masażu klasycznego, ale ruchy wykonywane są wolniej, nacisk kładziony jest na głębsze warstwy ciała. Zalecany dla sportowców z przeciążeniami mięśni i stawów, dla osób po kontuzjach i urazach, dla osób cierpiących na rwę kulszową, barkową, bóle pleców różnego pochodzenia, osób z wadami postawy.

**Cena: 40 min - 80 zł / 60 min - 100 zł / 90 min - 150 zł**