

# NABÍDKA MASÁŽÍ \_ HOTEL ZLATÝ OREL



## Masáž Magic hot stones (horké lávové kameny)

Je to jeden z nejvyhledávanějších a nejpoutavějších způsobů masáže, který svými účinky dokáže uspokojit i nejnáročnější klienty. Představte si teplo přecházející z vulkanických kamenů do ztuhlých svalů, kombinované s masáží. Báječně si odpočínáte a ještě dlouho budete cítit teplo z oblázků. Terapie využívá jak znalostí čínské medicíny, tak i prvků havajské masáže. Pracuje se zde především na stresových drahách. Masáž bychom mohli charakterizovat jako vysoce relaxační, antistresovou a harmonickou. Pro zvýšení efektu je používáno exotických aromatických olejů, které umocňují pocit klidu, naprosté relaxace a uvolnění. Používáme speciální lávové kameny nejvyšší kvality se složením označovaným jako Gabro. Tyto kameny výborně akumulují i předávají teplo a uvolňují některé anionty kovů, které pomáhají k urychlení regenerace tkání. Mají také mimořádně silnou energickou vibraci. Uvedenou vlastnost využíváme k odstranění blokády na čakrách a energetických drahách. Teplota ohřevu je v rozmezí 45-55 stupňů.

## Breussova masáž

Breussova masáž slouží nejen jako řešení již vzniklého problému (degenerace ploténky), ale zabývá se hlavně prevencí. Masáž je možno libovolně opakovat, výborně se doplňuje s Dornovou metodou.

Hmaty jsou hladivé, s mírným tlakem, s cílem vyrovnat energie (jing / jang) v oblasti meridiánu ledvin a močového měchýře.

### Meziobratlová ploténka

Je to pružná destička, sloužící k odpružení a rotaci páteře, tlumí nárazy, kterým je páteř vystavena např. při chůzi, běhu, skoku, apod. S přibývajícím věkem a vlivem vzpřímného držení těla na ní vznikají degenerativní změny. Je-li ploténka zmáčknuta, ztrácí postupně svůj objem, pružnost, funkci a postupně degeneruje nebo dojde k jejímu vyhrěznutí- prolapsu.

## Reflexologní terapie / plosky nohou/

**reflexní terapie** je jednou z nejdostupnějších metod alternativní medicíny. Již od pradávna byla využívána v Číně. Touto metodou jsou masírovány plošky a body na chodidlech. Tyto plošky a body mají přímou souvislost s jednotlivými orgány v těle. Tímto způsobem lze diagnostikovat různé skryté příčiny nemocí a zároveň správnou stimulací bodů tělo harmonizovat, odstranit bloky reflexních drah a zlepšit tak činnost jednotlivých orgánů.

**Masáž** uvolňuje ztuhlé svaly, odstraňuje blokady, stimuluje jednotlivé orgány v těle, zlepšuje krevní oběh, odstraňuje napětí a zbavuje nás únavy či problémů se spánkem. **Reflexní terapií** lze výrazně ovlivnit činnost imunitního systému, lymfatického systému i látkové výměny, urychluje detoxikaci organismu. Její aplikace je vhodná nejen jako prevence, ale i jako léčba. Efektivně odstraňuje pocit těžkých a unavených nohou.

## Baňkování - baňková masáž

Baňková masáž je speciální, jedinečná masážní metoda známá již od starověku. Uvolňuje unavené svaly a přispívá k celkové relaxaci organismu. Je vysoce účinná. Na povrch kůže je přiložena speciální baňka. Je tak vytvořen podtlak, kůže a povrchová vrstva svalů je tímto podtlakem vtlačena dovnitř a držena v baňce. Docílí se velmi intenzivního prokrvení masírované tkáně. Již po jedné masáži se může dostavit neočekávaná úleva.

Účinky:

- zlepšuje prokrvování svalových tkání a buněk
- odstraňuje blokády a problémy se ztuhlymi svaly
- napomáhá vyrovnávat vnitřní energetickou rovnováhu těla
- přispívá celkové relaxaci organismu
- je velmi vhodná v kombinaci s jinými typy masáže (například lze přikládat baňky na akupresurní body a tím stimulovat meridiány).

Speciální silikonovou baňkou lze na těle pohybovat a podtlak na kůži je při tom aktivní - to způsobuje místní natahování kůže a svalů.

Po aplikaci baňek je někdy možné, že na těle zůstanou v místech, kde byly baňky přiloženy, červené modřiny - ty však nejsou nebezpečné a během několika dní se samy ztratí.

## Protimigrenová masáž

Protimigrenová masáž je hluboce relaxační, komplexní masáž šíje, hlavy a ramenního pásu, kdy působením na akupresurní body dochází k uvolnění bolesti a tím k pocitu dobré nálady až mírné euforie. Má výrazný efekt při odstraňování celkové únavy, nespavosti, bolesti hlavy, při nachlazení, bolesti uší, očí a zubů.

Napomáhá hlubokému uvolnění celého nervového systému a vyladění obou mozkových hemisfér. Uvolňuje, protahuje svaly krční páteře a odstraňuje energetické bloky. Je vhodná na jakoukoli nerovnováhu těla, nervového systému a především samotné mysli.

Ztuhlost a bolestivost šíjového svalstva je často důsledkem stresu nebo sedavého zaměstnání. Důvodem může být ale také nezvyklá námaha nebo prochlazení. Ztuhlé svaly těchto oblastí mohou být příčinou bolesti hlavy, nervozity a celkového napětí. Mohou také vyvolávat bolesti ramen a svalů paží. Následně pak neklidný spánek a tedy zhoršený odpočinek. Masáž probíhá vsedě bez použití masážního oleje. Začíná důkladným promasírováním svalů šíje a ramen. Následuje protažení těchto svalů a šetrné uvolnění krční páteře.

## Klasická (zdravotní) masáž

Při **klasické masáži** se používá celá škála hmatů a tahů, které mají blahodárný účinek na masírované svalstvo, povzbuzují krevní oběh, mají dobrý vliv na nervovou soustavu a pozitivně působí na psychiku člověka. Masáž nám pomůže k uvolnění namáhaného bolestivě napjatého svalstva a překonat bolesti ztuhlých svalů, urychluje uvolnění nahromaděných únavových látek např. kyseliny mléčné. Masáž tedy přispívá ke správné funkci svalů a kloubů.

**Pravidelné aplikace** klasické masáže mají velmi dobré účinky na krevní oběh, metabolismus, vylučování odpadních látek z těla, centrální nervový systém, organismus je pomocí nich celkově regenerován. Pokožka se při masáži prokrví, tonizuje a harmonizuje. Masáž preventivně působí proti stresu, bolestem zad, krční páteře a hlavy. Masáž přispívá k lepšímu vstřebávání otoků a výronů, pomáhá po zlomeninách nebo jiných zraněních, zlepšuje výživu tkání, podporuje vyprazdňování povrchových žil, lymfatických cév a sekreci potních žláz. Je vhodná při přepracovanosti.

## Aromatická harmonizující masáž

Blahodárné účinky masáže vonnými oleji jsou známé už tisíce let a v dnešní době je znovu objevujeme. Při aroma masáži jsme zvolna uvedeni do stavu hluboké relaxace, kdy náš organismus dostává novou příležitost k regeneraci a naše fyzické i duševní pochody se harmonizují. Stává se z nás nový člověk, který se dokáže lépe vyrovnat s každodenním stresem i s dávno zapomenutými bolestmi. Aromaterapeutická masáž nás dokáže zbavit únavy a napětí, předchází některým onemocněním a pomáhá léčit jiná.

Dnešní aromaterapeutická masáž zahrnuje ošetření celého těla od vlasové části hlavy až po prsty u nohou. Celkově jde o masáž lehkou, hladivou, relaxační. Důležitá je správná volba směsi silic a rostlinného oleje. Ty se kombinují podle žádaného terapeutického účinku a psychického stavu pacienta.

Účinnost metody aplikace éterických (esenciálních) olejů při aromaterapeutické masáži je zvýšena psychologickým přínosem samotné masáže jako takové.

Schopnost aromaterapeutické masáže podpořit krevní a lymfatický oběh a zlepšit vodivost nervů má za účinek zklidnění napětí a zvýšení životní energie. Aromaterapeutická masáž ovlivňuje jak psychickou, tak fyzickou harmonii těla.

## Sportovní masáž

Sportovní masáž patří k jedněm ze základních masérských technik.

Tato masáž se obvykle dělá pro aktivní sportovce a je individuálně zaměřena konkrétním svalovým partiím namáhaným při konkrétním druhu sportu, což je také základní rozdíl od celkové zdravotní (klasické) masáže.

Záleží také na tom, zda klient má před nějakým sportovním výkonem a nebo po něm. Cílem masáže tedy je připravit sportovce na sportovní aktivity, nebo naopak dopřát namoženému svalstvu regeneraci. Podporuje přehřátí a svalovou aktivitu daného svalstva.

## Individuální fyzioterapie - 60 minut/osoba

Individuální fyzioterapie zajišťuje cílené řešení konkrétních zdravotních problémů. Během této terapie se dostává klientovi nejlépe fungujících a individuálně přizpůsobených terapeutických technik tak, aby ve výsledku bylo dosaženo odstranění, nebo přinejmenším zmírnění potíží, bolestí zad a celého pohybového aparátu.

Terapeut využívá svých dovedností, zkušeností a znalostí speciálních léčebných technik a metod, zaměřených na řešení KLIENTOVA PROBLÉMU.

### Cena masáží:

<b>30 minut</b>	<b>400-Kč</b>
<b>45 minut</b>	<b>600,-Kč</b>
<b>60 minut</b>	<b>700,- Kč</b>