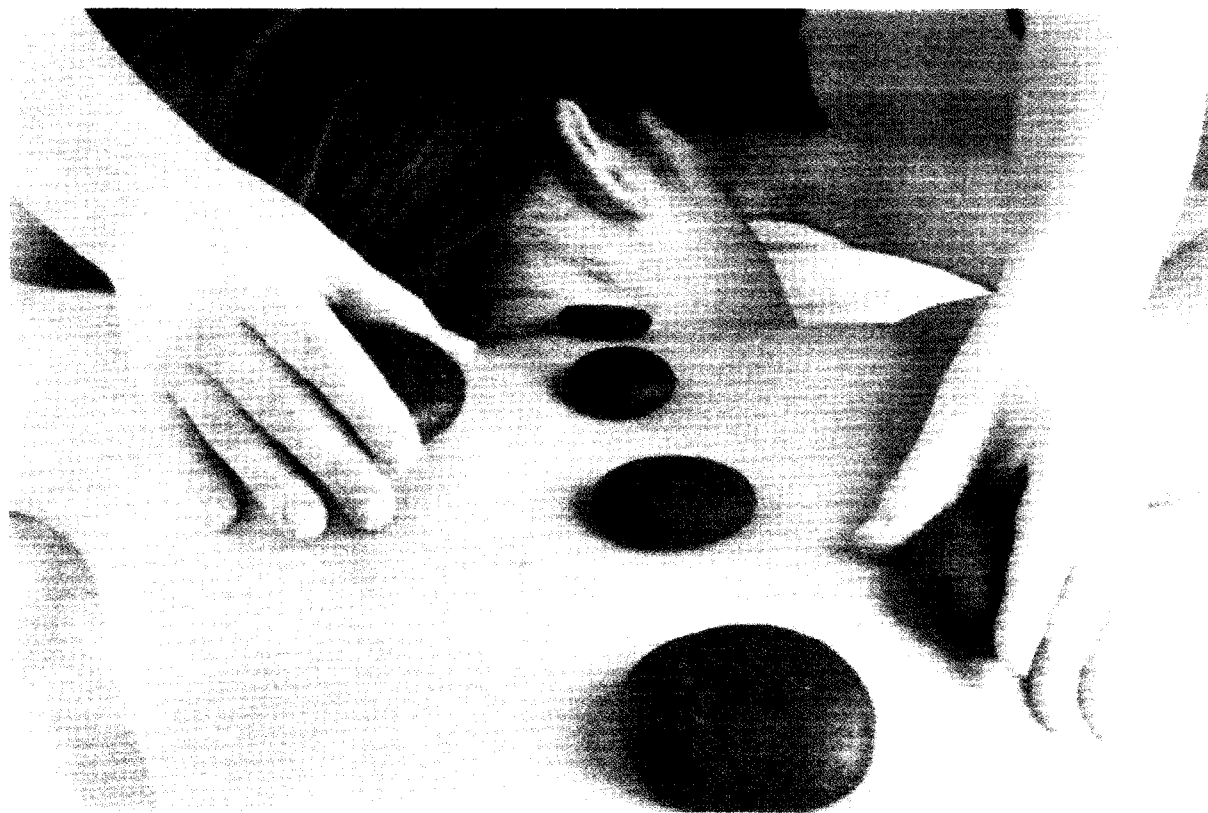


***NABÍZÍME VÁM MASERSKÉ A PEDIKERSKÉ  
SLUŽBY – KDE NÁS NAJDETE ???***

***V NEPOMYŠLI V PROSTORÁCH  
KADEŘNICTVÍ KAŽDOU 2 STŘEDU  
V MĚSÍCI OD 10 DO 16 HODIN.***

***OBJEDNAT SE MŮŽETE NA TEL. : 603 811 913***



***N a b í z í m e V á m m a s á ž T H A J S K O U –  
o l e j o v o u n e b o k l a s i c k o u , m a s á ž S P O R T O V N Í ,  
A R O M A M A S Á Ž ,  
B R E U S S E N O V U M A S Á Ž , M A S Á Ž H O R K Ý M I  
K A M E N Y , A N T I C E L U L I T I D U , D O R N O V U  
M E T O D U .  
P E D I K Ů R U M O K R O U , L Á Z E Ň S K O U N E B O  
J A P O N S K Ý P - S H I N E***

- BOLÍ VÁS ZÁDA ??
- TRÁPÍ VÁS DEPRESE A JSTE UNAVENÍ ??
- CÍTÍTE NERVOVÉ NAPĚTÍ A VYČERPANOST ??
- TRPÍTE ASTMATEM, KAŠLEM, ZÁNĚTY HORNÍCH CEST DÝCHACÍCH??
- NESPAVOST, CELULITIDA, BOLESTI HLAVY A CELÉHO TĚLA ??
- MÁTE ZTUHLÉ SVALY, KŘEČE A BOLESTI NEBO VÁS STÁLE ZEBOU KONČETINY ??
- POTŘEBUJETE PEDIKÚRU ?? ČI JINAK OŠETŘIT BOLAVÉ NOHY ??

TAK NEVÁHEJTE A PŘIĎTE SE NECHAT ROZMAZLIT PŘÍJEMNÝMI, OZDRAVNÝMI MASÁŽEMI .

KDE NÁS NAJDETE ? V NEPOMYŠLI V PROSTORÁCH KADERŇNICTVÍ .

NA VAŠI NÁVŠTĚVU A PRÁVĚ NA VÁS SE TĚŠÍ  
Iva a Markéta

NEBO VOLEJTE :  
603 811 913 , 739 060 722

# CENÍK MASÁŽÍ :

**AROMAMASÁŽ** – relaxační – celotělová .....430 Kč / 60 min.  
- relaxační – horních a dolních končetin..... 100 Kč / 15 min.  
- relaxační - zad a šíje..... 200 Kč / 20 min.

**THAJSKÁ OLEJOVÁ MASÁŽ** - celotělová ..... 430 Kč / 60 min.  
- - zad a šíje .....200 Kč / 20 min.  
- - horních a dolních končetin... 100Kč / 15 min.

**MASÁŽ HORKÝMI KAMENY** - celotělová .....480 Kč / 60 min.  
- - zad a šíje .....240 Kč / 20 min.  
- - horních a dolních končetin....140 Kč / 15 min.

**ANTICELULITIDA** - bez zábalu .....300 Kč / 50 min.

**ANTICELULITIDA** - se zábalem .....400 Kč / 70 min.

**THAJSKÁ MASÁŽ** - celotělová .....430 Kč / 60 min.  
- zad a šíje ..... 200 Kč / 20 min.  
- horních a dolních končetin .....200 Kč / 20 min.

**SPORTOVNÍ MASÁŽ** - celotělová.....380 Kč / 60 min.  
- zad a šíje..... 180 Kč / 15 min.  
- horních a dolních končetin ..... 200 Kč /20 min.

**DORNOVA METODA** ..... 250 Kč

**BREUSSENOVA MASÁŽ** ..... 300 Kč

# CENÍK PEDIKÚRY :

- m o k r á ..... 130 Kč  
- lázeňská ..... 250 Kč  
- japonská P- Shine ..... 310 Kč

# AROMAMASÁŽ HOLISTICKÁ

RELAXAČNÍ – OLEJOVÁ TERAPIE PRO TĚLO I MYSL

Jsou v ní skloubeny prvky klasické masáže, shiatsu masáže a reflexní terapie.

CELKOVĚ JDE O MASÁŽ LEHKOU, HLADIVOU A RELAXAČNÍ.

**Působí výtečně na nervovou soustavu, pomáhá podporovat imunitní systém, posiluje zdraví, pomáhá při zátěži, napětí, únavě a stresu.**

**Už po celá tisíciletí si lidé cení výtažků z aromatických rostlin, respektive jejich ozdravných vlastností a opojné vůně.**

**AROMAMASÁŽ JE PŘEDEVŠÍM MASÁŽÍ RELAXAČNÍ, DOKÁŽE NÁS ZBAVIT STRESU, ÚNAVY A NAPĚTÍ, PŘEDCHÁZÍ NĚKTERÝM ONEMOCNĚNÍM A POMÁHÁ LÉČIT JAK DUŠI TAK TĚLO.**

**BLAHODÁRNÉ VLASTNOSTI OLEJŮ SPOJENÉ S RUKOU MASÉRKY, MŮŽETE VYUŽÍT A VYZKOUŠET I VY.**



# Thajská olejová masáž

Je odlišná od nám známé evropské masáže, která se též provádí s využitím oleje. Thajská olejová masáž obsahuje prvky tradiční thajské masáže, ale i znalostí indické ajurvédy.

I zde můžeme mluvit o léčebné masáži, která uvolňuje svaly a působí příznivě na krevní a mízní oběh i na imunitní systém.

Pravidelná masáž uklidňuje nervový systém, uvolňuje svalové napětí, stimuluje krevní oběh, redukuje otoky a tuhnutí tkáně a napomáhá regulaci střev

Thajská olejová masáž je určena pro každého.

- Thajská masáž používá tlaku podél energetických linií, široké spektrum pasivního protahování a mačkání bodů k vytvoření relaxačního, vysoce efektivního terapeutického léčení.
- Thajská masáž je vynikající prevencí před nemocemi a prostředkem k dosažení dobré fyzické kondice a psychické pohody.
- Thajská masáž ulehčuje smysl jednoty, celistvosti a balance.
- Thajská masáž vytváří dynamický tělesný zážitek, který zahrnuje TĚLO, MYSL, EMOCE A DUŠI.
- Thajská masáž pomáhá zejména při bolestech hlavy a migrénách, při artritidě a ischiasu, při bolestech zad a při znečítlivění a paralýze.
- Thajská masáž uvolňuje toxiny z kloubů, svalů a tkání, zvyšuje schopnost přijímání živin, uvolňuje energetické blokády, zvyšuje cirkulaci krve a lymfy, uvolňuje bolest svalů a kloubů, zlepšuje vylučování odpadů z těla, posiluje nervový systém, ulehčuje relaxaci a regeneraci, odstraňuje bolesti páteře a zvyšuje flexibilitu těla.



## Masáž horkými kameny / Hot stones /

Jedna z nejluxusnějších a nejúčinnějších masáží přicházející z Polynésie

Teplo a speciální masážní techniky dokonale uvolní tělo a mysl, zbavují též stresu a napětí. Blahodárně působí na unavené a bolestivé svaly, klouby, záda, krční páteř, revmatismus, křeče, stres, nespavost, na bolesti hlavy a lymfatický systém.

Představte si teplo přecházející z vulkanických kamenů do ztuhlých svalů, kombinované masáže.

Vychází ze znalostí a vědění starých mnoho tisíc let. S použitím harmonie masážních technik a horkých kamenů dochází k hluboké relaxaci, což činí z tohoto druhu masáže opravdovou PERLU. Blahodárně působí na unavené a bolestivé svaly, klouby, záda, krční páteř. Pomáhá též s léčbou revmatismu, křečí, stresu, nespavosti, bolestí hlavy a lymfatického oběhu.

Masáž se provádí nahřátými kameny, kdy jejich tlak umožňuje teple proniknout hlouběji do svalů či kloubu. Je zcela normální, že se okolní tkáň vystavená teple může nápadně zbarvit, což je způsobeno zvýšeným krevním průtokem. Lokálně je zvýšený kapilární tlak a krev opouští své stabilní místo, zvyšuje se počet červených a bílých krvinek a každý jeden stupeň zvýšené vnitřní teploty zvyšuje metabolismus o 10–15 %.



## Anticelulita

# ruční anticelulitidní zeštíhlující masáž se zábalem

Správnou kombinací masážních hmatů dochází k postupnému odstraňování celulitidy a vyhlazení pokožky. Procedura se provádí na dolních končetinách a břichu. V kombinaci se zábalem a speciální ruční masáží, která aktivuje lymfu a napomáhá její detoxikační schopnosti, dochází k odplavování usazenin z podkoží, které způsobují nevzhledné hrbolky.

Nejllepší je hned začít a JARO máme před sebou.



# Dornova metoda a Breussova masáž

Dornova metoda je **velmi jemná manuální terapie**, která **dokáže obrátle a klouby vrátit do jejich původní přirozené polohy**. Po vrácení kloubů a obratlů do původní polohy lze cítit okamžitou úlevu.

Příčinou nesprávných poloh obratlů mohou být fyzické potíže, jako je např. rozdílná délka končetin, zkrácení svalů nebo výrony způsobené nehodami. Dornova metoda se provádí **přirozeným a volným pohybem** ošetřované osoby. Terapeut používá jemný tlak prstů nebo celé ruky. Používají se pouze volné a přirozené pohyby, ošetřovaná osoba se nemusí bát prudkých a násilných pohybů, kdy by mohlo dojít k úrazu. Metoda je bezbolestná.


Vrácení obratlů na původní místo se provádí aktivním pohybem ošetřované osoby. Terapeut zjistí, jakým směrem je obratel vychýlen a ošetřovaná osoba pohybuje protější nohou nebo rukou dopředu a dozadu. Terapeut vytváří protitlak na ošetřovaný obratel, který se sám vrátí na přirozené místo.

Zároveň s Dornovou metodou se často aplikuje i **Breussova masáž páteře**. Ta je velmi uvolňující a příjemná. Na rozdíl od ostatních masáží se při ní masíruje přímo páteř a její vzpřimovače a povrchové svaly. Při masáži se používá třezalkový olej, který zvyšuje hluboké uvolnění svalů a přispívá k regeneraci meziobratlových plotének. Masáž je prováděna velmi pomalými a jemnými hmaty. Někdy se Breussova masáž provádí ještě před aplikací Dornovy metody, aby se uvolnilo napjaté svalstvo.

**Dornova metoda je vhodná, pokud trpíte:**

- bolestí zad
- bolestí kyčlí
- bolestí kolen
- tenisovým loktem
- skoliózou





# klasická masáž - sportovní masáž

Klasická masáž (jinak taky Švédská) má svoje kořeny v Číně v době 3000 let př.n.l.

Klasická masáž je vhodná k odstranění bolestí svalového původu. Typickým příkladem jsou bolesti svalů šíje, zad, paží a dolních končetin po fyzické námaze. Dále bolesti způsobené dlouhodobým přetěžováním nebo prochazením.

U klasické a sportovní masáže masíruji převážně dlaněmi a prsty. Používám kvalitní přírodní masážní oleje.

Podle účelu má klasická masáž buď klidné relaxační tempo nebo je naopak dynamická-aktivizující.

## účinky klasické masáže

- odstranění či zmírnění bolestí svalového původu (záda, klouby, končetiny)
- aktivizace před a regenerace po sportu
- odpočinek a uvolnění
- rekonvalescence po úrazech či operacích



# Thajská masáž – dle metodiky chrámové školy Wat Po v Bangkoku

Thajská masáž je vynikající prevencí před nemocemi a prostředkem k dosažení dobré fyzické kondice a psychické pohody. Zejména pomáhá při bolestech hlavy, migrénách, při artritidě, ischiasu, při bolestech zad odstraňuje bolestivost páteře, uvolňuje bolest svalů a kloubů, posiluje nervový systém.

Jedná se o speciální masáž, jejíž historie má hluboké, dlouholeté kořeny ve východních zemích. Během masáže, která pracuje s energetickými drahami celého těla, které ovlivňují činnost orgánů, dochází k uvolnění, k relaxaci, k odstranění bolestí a k detoxikaci celého organismu. Absolvováním těchto masáží předcházíme tedy tomu, aby tělesné orgány byly bez energie a náchylné k nemocem.

Masér pracuje pomalu a důkladně, čímž se stává masáž účinnější a příjemnější. Na rozdíl od klasické masáže, kde se používá hnětení svalstva, se zde používá akupresura a jiné tlakové techniky. Provádí se na zemi na speciální podložce, přičemž klient je oblečen do lehkého volného oblečení.

Thajská masáž je určena pro každého.