

## TERAPIA MANUALNA

---

Zajmuję się ręcznym badaniem i leczeniem dysfunkcji somatycznych wynikających z zaburzeń czynnościowych narządu ruchu. Dzięki odpowiednim technikom terapeuta pracuje nad przywróceniem funkcji i likwidacją dolegliwości bólowych. Niewątpliwą korzyścią terapii manualnej jest to, że dzięki możliwości zastosowania różnorodnych technik (np. mobilizacji, stretchingu, manipulacji, masażu, neuromobilizacji), przy dobrze dobranym postępowaniu, efekt może być niemal natychmiastowy.



### ***PNF (PROPRIOCEPTYWNE TOROWANIE NERWOWO-MIĘŚNIOWE)***

PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) metoda neurofizjologiczna, której istotą jest proprioceptywne (dotyczące receptorów ciała) nerwowo-mięśniowe torowanie (ułatwianie) ruchu. Proces przywracania utraconej funkcji ruchowej odbywa się poprzez reedukację, czyli naukę ruchu od nowa, z czynnym udziałem pacjenta w terapii.

## **TERAPIA TKANEK MIĘKKICH**

Współczesne metody diagnozowania i leczenia tkanek miękkich, oparte na najnowszych metodach terapeutycznych.

## **KINEZJOTAPING**

Jest to metoda terapeutyczna wykorzystująca naturalne procesy samoleczenia organizmu, poprzez działanie sensoryczne plastra. W zależności od aplikacji taśmy uzyskujemy:

- zmniejszenia, bądź zwiększenia napięcia mięśniowego
- działania przeciwbólowego
- resorpcji obrzęków, lub krwiaków w miejscu aplikacji
- stabilizacji sąsiadujących tkanek itp.

## **KTP - KOMPLEKSOWA TERAPIA PRZECIWOBRZĘKOWA**

Uznana i jak na razie jedyna metoda leczenia obrzęku limfatycznego. Celem terapii zmniejszenie obrzęku, poprawa zakresu ruchomości w stawach, utrzymanie uzyskanego przez terapię efektu oraz nauczenie pacjenta samodzielnego radzenia sobie z obrzękiem.

Składowe terapii: Manualnego drenażu limfatycznego (MDL), kompresjoterapia- wielowarstwowe bandażowanie, kinezyterapia (odpowiednie ćwiczenia) i pielęgnacja skóry.

## **MANUALNY DRENAŻ LIMFATYCZNY (MDL)**

Jest formą masażu, który ma na celu stymulowanie i poprawienie krążenia płynów w układzie limfatycznym organizmu. Zastosowanie: Obrzęki limfatyczne, postraumatyczne i operacyjne, Masaż skutecznie niweluje obrzęki limfatyczne, postraumatyczne, pooperacyjne, usprawnia krążenie, likwiduje problem "ciężkich nóg.

## MASAŻ

---

**Masaż** jest formą oddziaływania na ustrój, za pomocą której wykorzystuje się bodźce mechaniczne działające powierzchniowo na skórę oraz głębiej położone tkanki mięśni i stawów. Może być wykonywany ręcznie za pomocą dłoni masażysty lub za pomocą specjalnych urządzeń.

W zależności od rodzaju masażu jego cele mogą być **lecnicze, relaksujące, pobudzające lub drenujące**. Ogólnie wpływa na pobudzenie **procesów samoleczenia organizmu i jego regeneracji**.

- Masaż klasyczny
- Masaż wibracyjny Aquavibron
- Masaż **mechaniczny Aquatizer**
- Masaż Sekwencyjny Uciskowy (częściowy)

## OFERTA STUDIO MASAŻU

---

### ***Zabiegi nie wymagające konsultacji lekarskiej***

- **MASAŻ LECZNICZY**

Ten masaż stanowi połączenie specyficznych technik oddziaływania na tkanki. Ma na celu niwelowanie bólu i napięć kręgosłupa/całego ciała. Masaż zalecany przy bólach mięśniowych, w stanach pourazowych i przeciążeniowych aparatu mięśniowego.

### **ODPRĘŻAJĄCY MASAŻ STÓP Z ELEMENTAMI AKUPRESURY**

Jest to intensywny masaż uciskowy punktów na stopach powiązanych z całym organizmem (punkty reflektoryczne). Usprawnia krążenie i łagodzi bóle, pobudzając naturalne procesy obronne organizmu, nadaje lekkość nogą, wpływa pozytywnie na funkcję amortyzacyjną stóp.

Dostępny w opcji z **relaksującą kąpielą lawendową stóp** lub z **peelingiem stóp**

### **MASAŻ RELAKSACYJNY**

Masaż równoważy negatywne reakcje na stres, likwiduje mimowolne napięcia mięśniowe, przywraca prawidłowy rytm serca, właściwe krążenie i ciśnienie krwi, pomaga w walce z bezsennością. Poprzez zabieg – na drodze reakcji odruchowej – stymulowane są procesy wytwarzania endorfin (hormony szczęścia). Wykonywany na naturalnych olejach bazowych z pestek moreli i słodkich migdałów.

### **MASAŻ RELAKSACYJNY CIEPLĄ ŚWIECĄ**

Masaż relaksacyjny wykonywany na unikalnej świecy do masażu, która po podgrzaniu zamienia się w ciepły i zmysłowy olejek, Świeca zawiera w sobie mieszankę wosku pszczelego, szlachetnych maseł Shea i illipe oraz mieszankę czystych olejków esencjonalnych.

### **MASAŻ AROMATOTERAPEUTYCZNY**

Masaż relaksacyjny wykonywany na indywidualnie dobieranych olejkach eteryczny w zależności od samopoczucia i stanu emocjonalnego klienta. Kontakt olejków z zakończeniami nerwowymi w skórze powoduje reakcję systemu nerwowego i pożądany efekt terapeutyczny w postaci relaksu, rozluźnienia, czy też efekt tonizujący, pobudzający.

### **MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI**

Relaksacyjny masaż - łączy w sobie elementy akupresury i termoterapii, redukuje stres i zmęczenie, łagodzi napięcia. Relaksująca terapia jest połączeniem tradycyjnych technik masażu oraz terapii gorącymi kamieniami bazaltowymi.

### **MASAŻ HAWAJSKI LOMI LOMI**

Bardzo głęboko relaksujący i odprężający masaż całego ciała prowadzony w rytm Hawajskiej muzyki. Łagodny dotyk, taneczne, płynne ruchy wykonywane przez masażystę uwalniają i usuwają wszelkie napięcia nagromadzone w mięśniach, przywracając stan równowagi psychofizycznej.

### **MASAŻ STEMLAMI ZIOŁOWYMI**

Masaż relaksacyjny zapewniający niesamowite doznania. Wykonywany przy użyciu ciepłych sakiewek wypełnionych aromatycznymi ziołami, owocami i przyprawami. Regeneruje, wycisza i wzmacnia odporność. Odblokowuje przepływ energii, pozytywnie oddziałuje na krążenie krwi i limfy.

### **CEREMONIALNY MASAŻ RELAKSACYJNY „REGENERACJA Z MASŁEM SHEA”**

Ceremonialny masaż relaksacyjny całego ciała wykonany na bazie najbardziej naturalnego masła Shea i mieszanki cytrusowych olejków eterycznych. Masło Shea zwane również Karite (z francuskiego życie) – optymalnie nawilżenie, zmiękczenie i wygładza skórę, wykazują właściwości naprawcze i łagodzące. Jest bogactwem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które są kluczowymi składnikami przy odmładzaniu i nawilżaniu skóry.

### **CEREMONIALNY MASAŻ RELAKSACYJNY „NADAJ BLASK TWOJEJ SKÓRZE”**

Poznaj zabieg, który nada Twojej skórze młody i zdrowy wygląd. Uzyskaj piękny i naturalny koloryt skóry. Egzotyczny olej Buriti pozyskiwany z owoców palmy rosnącej w rejonie Amazonii jest jednym z najbogatszych źródeł beta-karotenu, który opóźnia procesy starzenia się skóry i wyrównuje jej koloryt.

### **ANTYSTRESOWY RELAX CZEKOLADOWY (MASAŻ RELAKSACYJNY NA PAŚCIE CZEKOLADOWEJ + PEELING)**

**Cel Zabiegu:** Peeling wygładza i odświeża skórę, przygotowuje ją do dalszych zabiegów pielęgnacyjnych. Masaż wykonywany na ciepłej paście czekoladowej daje poczucie głębokiego relaksu, wspomaga eliminację stresu i napięć, a zawarte w masce kakao hamuje procesy starzenia, poprawia samopoczucie i stymuluje wydzielanie endorfin. Zabieg wzmacnia strukturę skóry, ujędrnia ją i uelastycznia. Relaks i odprężenie.

### **BURSZTYNOWA KURACJA PRZYWRACAJĄCA BLASK SKÓRZE (MASAŻ RELAKSACYJNY CAŁEGO CIAŁA + PEELINGIEM BURSZTYNOWY)**

**Cel Kuracji:** Peeling oczyszcza i wygładza skórę. Masaż wykonywany na olejku Buriti intensywnie witalizujący, przemienia szarą i zmęczoną skórę, nadając jej naturalny kolor. Relaks i odprężenie.

### **MASAŻ ANTYCELLULITOWY BAŃKA CHIŃSKĄ CZĘŚCIOWY (UDA/ POŚLADKI/ BRZUCH)**

Skuteczny masaż z wykorzystaniem bańki próżniowej, doskonale modeluje figurę i rozbija nadmiar tkanki tłuszczowej i cellulitu. Pomaga pozbyć się zbędnych produktów przemiany materii oraz toksyn z organizmu.

### **MASAŻ WYSZCZUPLAJĄCO – MODELUJĄCY (RĘCZNY)**

Intensywny masaż ręczny stosowany na wybrane partie ciała z użyciem technik limfatycznych, mocnych technik rozbijających tkankę tłuszczową i modelujących sylwetkę. Masaż polecamy osobą chcącym zadbać o kondycję fizyczną swojego ciała oraz dla kobiet po przebytej ciąży.

### **ELEKTROSTYMULACJA – KOMPUTEROWE MODELOWANIE SYLWETKI**

Trening mięśni z wykorzystaniem prądów o małej i średniej częstotliwości, które stymulują rozkład tłuszczu, wzmacniają i naprężają mięśnie, pobudzają produkcję kolagenu. Zabieg wspomagający

odchudzanie, polecany osobą, które nie mają czasu na czynną gimnastykę, a chcą wymodelować i ujędrnić swoje ciało.

### ***DRENAŻ LIMFATYCZNY (UCISKOWY) + MASKA DRENUJĄCA LUB ANTYCELLULITOWA***

Masaż wykonywany z użyciem mankietów uciskowych, w których pod ciśnieniem powstają fale uciskowe pobudzające krążenie limfy. Masaż skutecznie niweluje obrzęki spowodowane zastojem krwi i limfy, usprawnia krążenie, likwiduje problem tzw.: "ciężkich nóg", a ponadto pozwala na skuteczną redukcję cellulitu oraz jest bardzo pomocy w walce z nadwagą i otyłością