
Sportovní, relaxační a regenerační masáže Všeň



Sportovní, relaxační a regenerační masáže celého těla na míru

- Odborně provedená masáž ovlivňuje všechny úrovně naší osobnosti- uleví při fyzických potížích, má však i příznivý dopad na psychiku
- V rovině fyzické je jejím přínosem relaxace a harmonizace svalstva, povzbuzení proudění krve v žilách, nasycení krve kyslíkem, zlepšení proudění lymfy a zvýšení elasticity kloubního vaziva
- V rovině duševní tlumí stres a úzkost a napomáhá uvědomění si těla jako celku ale i jeho jednotlivých částí

Mobilní masáže-masáže u klientů doma-masáže pro firmy

- Profesionální masáže v pohodlí vašeho domova nebo firmy
- Efektivní a pohodlný způsob, jak zaměstnancům poskytnout relaxaci
- Zpříjemnění firemních nebo sportovních akcí

Provozovna :

Vávrová Lenka – sportovní masérka

Všeň 81 ,51265 Všeň

Provozní doba – dle objednávek / při akutních potížích i bez objednání – prosím volat 😊

Rezervace na telefonu: +420 739 002 440

lenkavavrova68@gmail.com

www.sportovne-rekondicni-masaze-vsene.webnode.cz / bude aktivní od 1.4.2024

Sportovně rekondiční masáže / svalů, kůže, vaziva, kloubů, páteře / dle aktuálního celkového stavu klienta :

- Masáž celková/ záda +šije +nohy +ruce
- Masáž dolních končetin - nohy / zepředu - zezadu
- Masáž horních končetin - ruce
- Masáž hrudníku
- Masáž břicha
- Masáž šije + krční páteře

Breussova masáž

Speciální masáž sloužící k odstranění bolestí zad hlavně v oblasti páteře. Breussovou masáží páteře se různými speciálními hmaty vlastně oddalují obratle od sebe, aby ploténka měla místo a vmasírovává se třezalkový olej. Uvolněním meziobratlového prostoru, se zajistí i dobrá cirkulace krve v dané oblasti a tím i dobré zásobení ploténky kyslíkem a živinami. Nesprávným držení těla dochází k opotřebením meziobratlových plotének a ty mohou degenerovat nebo vznikne „bolestivý“ výhřez ploténky. Při soustavném nesprávném přetížení páteře se ploténka stlačuje a špatně regeneruje. Výrazně pomáhá při bolestech bederní a hrudní páteře, způsobených především jejím přetížením při dlouhém sezení u počítače, častém řízení auta nebo jednostranným sportem. U citlivých lidí se světlou pletí může třezalka vyvolat fotosenzibilitu po pobytu na slunci, jejímž projevem je svědění nebo skvrny na kůži. Proto se po masáži třezalkovým olejem 24 hodin nesluňte.

Speciální nabídka

Královská masáž z rukou dvou masérů - čtyřruční masáž

Při této masáži je klient masírován současně dvěma maséry. Hlavní výhodou této masáže je propojení technik obou masérů, což zvyšuje účinnost celé masáže. Luxusní procedura při které si za pouhých 60 minut užijete poctivou masáž celého těla, která jinak trvá dvě hodiny. Jedná se o relaxační masáž celého těla.

Poradenství / Uvolňovací cvičení na konkrétní svalovou skupinu – korekce kyčlí a páteře

Dárkové poukazy na masáže