

## Masaże i zabiegi terapeutyczne



**Masaż klasyczny i relaksujący** jest formą terapii przewracającą równowagę ciała i duszy, pomaga pozbyć się bólu, zlikwidować napięcia związane ze stresem. Dzięki rozmasowaniu spiętych i przykurczonych mięśni uzyskujemy efekt rozluźnienia, a co za tym idzie, zwiększenia możliwości ciała do ruchu.

Masaż może trwać od 30 min do 2 godz. w przypadku masażu relaksacyjnego.

**Refleksoterapia stóp** jest to metoda masażu stóp, w której stymulowane są określone punkty i strefy odruchowe na stopach, odpowiadające poszczególnym narządom i układom ludzkiego ciała. Celem masażu jest takie oddziaływanie na pacjenta, dzięki któremu odzyska on fizjologiczny stan równowagi, a co za tym idzie i zdrowie.

Masaż refleksoterapeutyczny stóp trwa około godziny.

**Masaż bańką chińską** wykorzystuje metodę próżniowego zasysania skóry i znajdujących się pod nią tkanek, doskonale poprawia ich ukrwienie, wyraźnie zmniejszając cellulit, modelując sylwetkę i ujędrniając skórę. Efekty są widoczne po kilku zabiegach (zaleca się 10-12 zabiegów). Masaż ma też zastosowanie w leczeniu różnego rodzaju schorzeń (np. bólów kręgosłupa), przynosi ulgę spiętym mięśniom. Masaż trwa od 30 do 60 min.

**Świecowanie uszu**, inaczej konchowanie uszu, to popularny zabieg medycyny naturalnej, który pomaga pozbyć się zalegającej w uchu woskowiny, różnego pochodzenia szumów w uszach, oczyścić zatoki czy złagodzić katar podczas przeziębienia. Podczas zabiegu w kanale słuchowym wytwarza się podciśnienie (tzw. efekt komina), które wyciąga woskowinę oraz zanieczyszczenia. Również bóle i zawroty głowy, migreny i zespół przewlekłego zmęczenia są wskazaniem do konchowania uszu. Dodatkowym atutem jest jego działanie aromaterapeutyczne i relaksacyjne.

Zabieg trwa około godziny.

**Zapisy** pod nr telefonu: 508047293 lub mailowo: [ola@holistyk.com.pl](mailto:ola@holistyk.com.pl)

**Ceny** już od 40 zł

## Prowadzący

**Aleksandra Leśniczak**

Trener

Psychotronicznik, doradca życiowy (coach), instruktorka tańca i fitness, masażystka. Ukończyła Psychotroniczne Studium Doradztwa Życiowego "Chiron", kurs masażu na Akademii Medycznej w Łodzi oraz kurs trenera Metody "Ok., może tak być"®

Wśród wielu zainteresowań na pierwszych miejscach są astrologia, psychologia, tantra i huna oraz taniec, który traktuje również jak praktykę huny, tantry i psychologii.