



AYURVÉDSKE MASÁŽE

Áyurveda je tradičný indický systém medicíny. Základným princípom je udržanie rovnováhy v ľudskom tele a vyvážený životný štýl. Pri áyurvedských masážach terapeut využíva manupresúru. Jej charakteristickým rysom sú niekoľkosekundové stlačenia istých citlivých miest, ktoré áyurveda popisuje ako marmové body. Celkové osvieženie a úľavu od bolesti a únavy prináša krátky, intenzívny tlak, ktorý sa po krátkych prestávkach opakuje. Staroindická manupresúra teda nie je len tak nejaké ordinárne hnetenie ani neurvalé d'obanie do tela. Manupresúra sa robí zásadne poduškami prstov. Tento tlak nemá byť nikdy väčší ako 22 libier (libra sa prekladá ako kudava), čo je v sanskritskom slovníku vysvetlené ako dvanásť priehrští a zodpovedá našim 373,25g.

A b h y a n g a

60 MIN : 20 €

Masáž tváre, predná časť tela (brucho, hrudník, horné a dolné končatiny), zadná časť tela (chrbát, končatiny), masáž šije + manupresúra počas celej masáže.

M a s á ž h l a v y

20 MIN : 10 €

Masáž hlavy, masáž šije + manupresúra

M a s á ž c h r b t a

20 MIN : 10 €

Masáž chrbta + manupresúra

M a s á ž n ô h

20 MIN : 10 €

Masáž chodidiel, masáž lýtka + manupresúra

M a s á ž t v á r e

20 MIN : 10 €

Masáž tváre a krku + manupresúra

M a s á ž b r u c h a T U J F U (čínska masáž brucha)

30 MIN : 12 €

Masáž akupresúrnych bodov brucha od hrudnej kosti po lonovú kosť. Touto masážou sa detoxikuje oblasť pečene a sleziny-

Abhyanga

Abhyanga je najpoužívanejšia áyurvedska masáž v Indii. Sanskritské slovo "abhyang" znamená masírovať. Masáž je zameraná na najdôležitejšie marmové body, čo sú vitálne body na našom tele. Touto masážou sa zvyšuje produkcia bielych krviniek, ktoré upevňujú obranyschopnosť v našom tele. Abhyanga udržuje dhátu - princíp rovnováhy v tele, zvyšuje funkčnosť svalov, mäkkosť pokožky, zlepšuje spánok, redukuje nervozitu, slabosť a stres.

Masáž hlavy

Masážou hlavy sa vyživuje pokožka hlavy a bylinný masážny olej vyživuje vlasové koreňky a priaznivo pôsobí na tkanivá. Pôsobí aj na nervovú sústavu, čím sa uvoľňuje stres, psychické napätie, fyzická únava a migrény.

Masáž tváre

Ošetruje tvár a omladzuje pokožku. Na tvár sa nanáša tradičný indický olej a jemne sa masíruje pokožka a stimulujú marmové body na tvári. Masážou tváre sa stimulujú mimické vrásky, zvyšuje sa pevnosť pokožky, spomaľuje starnutie a dodáva pokožke zdravý vzhľad.

Áyurvedska masáž chrbta

Jemná masáž chrbtice a chrbtových svalov áyurvedskými bylinnými masážnymi olejmi je vynikajúcim liekom na zlepšenie energie v oblasti chrbtice a uvoľnenie nervovej sústavy. Masáž chrbta je vhodná pri prevencii, ale aj pri chronických bolestiach.



DOLNÉ OREŠANY 116



0914 269 036