

# Массаж



Авторы: Иванова Люда  
Путайкина Аня

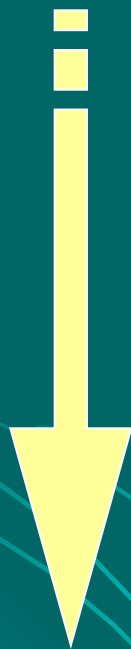
# Массаж



- помогает улучшить состояние волос
- избавиться от перхоти
- усилить рост волос
- *улучшает кровообращение, кожное дыхание*
- *усиливает обмен веществ*
- снимает усталость, головную боль
- снижает давление
- улучшает память

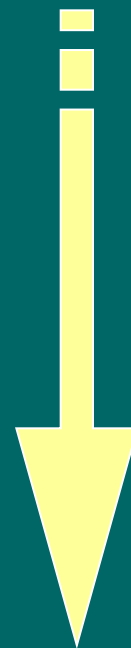
# Массаж головы целесообразно проводить

утром



залог хорошего настроения в  
течение дня

вечером



способствует глубокому и  
спокойному сну

# Виды основных движений:

- поглаживающие
- кругообразные
- толкательные
- вибрирующие

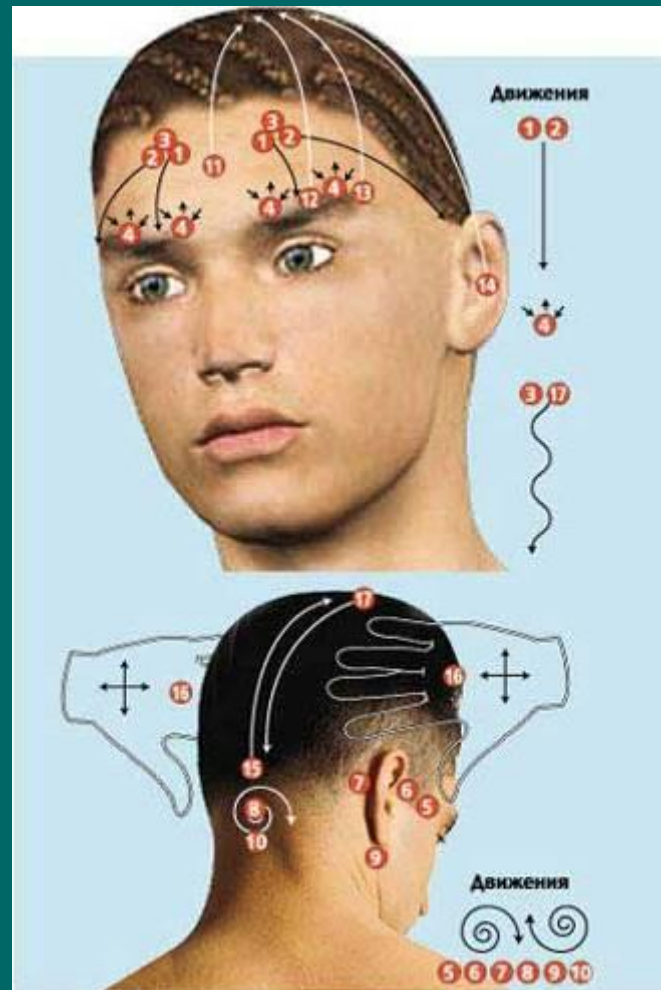


# Техника массажа головы



- Необходимо прогреть голову
- Массаж следует начинать с легких движений
- Затем сила давления должна постепенно увеличиваться
- Заканчивать массаж также нужно легкими, нежными поглаживаниями волос

# Основной массаж





Эфирные



масла





# Приборы для массажа головы







Немного усилий и чуть-чуть времени!