

# *Спектр массажных услуг*

*Мастер: Шамсутдинова Фарида*

*+79603611094*

# Spa-massage

- ▶ *Spa-massage с обертыванием-уникальный массаж всего тела с использованием ароматных масел, прорабатываются мышцы спины, ног. Массаж занимает 1 час 10 мин, далее обертывание с термо-маской, релакс на 10 минут и завершение процедуры массаж ступней. Общая длительность сеанса 1 час и 30 минут.*

# Шведский массаж

- ▶ Шведский массаж - разновидность общеукрепляющего спортивного массажа. Направлен на полное расслабление, устранение последствий стресса и укрепление иммунитета. Главная цель шведского массажа ускорить отток венозной и токсической крови от конечностей.
- ▶ Шведский массаж стимулирует кожу и нервную систему, одновременно с этим успокаивая нервы. Он снимает эмоциональный и физический стресс и рекомендован для регулярных антистрессовых программ. Массаж длится 1 час, включает в себя массаж шейно-воротниковой зоны, спины, ног.

# Аромомассаж

- ▶ *Аромомассаж - это классический массаж спины с использованием аромо-масел. Эффективный массаж при болях в спине, особенно в поясничном отделе. Массаж полезен тем, что убирает уплотнения, уничтожает бесполезные вещества, обнаруженные в мышцах. Длительность сеанса-1 час.*

# Антицеллюлитный массаж

- ▶ Антицеллюлитный массаж - один из самых эффективных методов, без которого невозможно лечение целлюлита. Антицеллюлитный массаж проводится курсами, в среднем 10 процедур, при более значительных изменениях желательно провести не меньше 20 процедур.
- ▶ Массаж воздействует на подкожно-жировой слой, способствует уменьшению объемов тела и снижению веса, улучшению тонуса кожи. Прорабатываемые зоны: ягодицы, бедра, поясничный отдел и руки. Длительность сеанса- 40 минут.

# Оздоровительный массаж

- ▶ Оздоровительный или классический массаж-это отличная процедура, благодаря которой удастся улучшить работу всех систем организма.
- ▶ Массаж полезен тем, что убирает уплотнения, уничтожает бесполезные вещества, обнаруженные в мышцах. Прорабатываемые зоны: шейно-воротниковая зона, спина. Длительность сеанса-1 час.

# Лимфодренажный массаж

- ▶ Лимфодренажный массаж-это процедура, которую проводят для улучшения оттока лимфы. Лимфодренажный и антицеллюлитный массаж усиливает действие друг друга.
- ▶ Лимфодренажный массаж устраняет отеки, застойные явления в мышцах, улучшает питание тканей, поэтому может назначаться не только как лечебная, но и как оздоровительная процедура. Длительность сеанса-1 час.

# *Массаж шейно-воротниковой зоны*

- ▶ *Массаж шейно-воротниковой зоны-является одним из эффективных способов борьбы с многочисленными заболеваниями нервной системы, улучшает умственную работоспособность, внимательность. Длительность сеанса:30 минут.*



# Массаж головы и лица

- ▶ Является формой расслабляющего массажа, который применяется на лице, голове, шее, являющихся важными энергетическими центрами организма.
- ▶ Эта форма массажа является расслабляющей и оказывает балансирующий эффект, т.к. помогает снятию стресса и напряжения, давая чувство умиротворения и хорошего самочувствия. Улучшается тон кожи и уменьшается количество и глубина морщин.
- ▶ Длительность 20 минут.

# Массаж ступней

- ▶ Массаж ступней - приятная и расслабляющая процедура, оказывающее целебное воздействие на все внутренние органы, благодаря точечному расположению рефлексогенные точки на стопах. Длительность 20 минут.