

Popis masáží a procedur



Klasická masáž	Masáž, jako základní dotyková terapie, je pro své blahodárné účinky využívána již tisíce let. Dnes v západním světě praktikovaná švédská masáž je používána i jako doplňující léčebná kúra ke klasické medicíně. Má příznivý vliv na zatuhlé svalstvo, bolesti pohybového aparátu, krevní oběhový systém, dále pozitivně ovlivňuje psychiku člověka, odbourává stres, nespavost a pomáhá při migrénách.
Aromamasáž	Masáž je prováděna kvalitním rostlinným olejem lisovaným za studena s příměsí čistého esenciálního oleje. Ten obsahuje vonné látky, nazývané rostlinnými silicemi. Vhodným výběrem vonné silice docílíme uvolnění napětí svalstva, stimulaci krevního oběhu a navození psychické pohody.
Indická antistresová masáž hlavy	Blahodárných účinků tradiční indické masáže hlavy, praktikované v Indii jako součást ájurvedy, se využívá více než tisíc let. Uklidňujícími doteky a hmaty ve vlasové části hlavy, na krku, ramenou a obličeji ucítíte postupné uvolnění, zbavíte se stresu, ztuhlosti šíje a docílíte celkovou regeneraci organismu a navrácení životní energie.
Masáž chodidel	Našim chodidlům, jakožto plochám kontaktu těla se zemí, vdčíme za mnohé. Dopřejte jim odpočinek, protažení zatuhlých vazů a regeneraci. Masáží se zlepší pohyblivost jednotlivých kloubních spojení dolní části nohy a stimuluje se krevní oběh. Zároveň jsou ovlivňovány reflexní zóny chodidla, které mají vliv na celkové zdraví člověka.
Odstranění svalových spazmů	Jedná se o silnou hloubkovou techniku vedoucí k odstranění spouštěcích bodů ve svalech. Ty se projevují jako citlivá místa (svalové „hrudky“) způsobující omezující bolest v různých částech těla. Kombinací tlaku a protažení se docílí odstranění těchto bodů a tím zlepšení hybnosti jednotlivých končetin a zbavení se bolesti svalového aparátu.
Breussova masáž	Jedná se o jemnou energetickou masáž páteře sloužící k uvolnění napětí svalů v páteřní oblasti. S pomocí třezalkového oleje dojde k regeneraci meziobratlových plotýnek, uvolnění tenze svalů a často nápravě posunutých obratlů a tím odstranění bolesti páteře. Typickým příkladem, kde je Breussova masáž vhodná a účinná, je ischias.
Havajská masáž	Havajská masáž u Vás vyvolá dojem, že odpočíváte na slunné písčité pláži ve stínu kokosových palm. Rytmičké plošné hmaty předloktí maséra Vám pomohou zapomenout na každodenní starosti a dopřát si relax pro Vaše tělo i mysl. Zážitek je umocněn použitím čistého panenského kokosového oleje a sesynchronizováním masérských hmatů s uklidňující havajskou hudbou.
Masáž horkými lávovými kameny	Díky kombinaci tepla lávových kamenů, dotyků a vůní masážních olejů řadíme právě tuto masáž mezi královny masáží. Teplé kameny harmonizují energetická centra v těle, pomáhá uvolnit napjaté svalstvo, otevírá kožní póry, zlepšuje celkový krevní oběh, odbourává stres a rozpouští zatuhliny ve svalové tkáni. Velkou předností masáže je její vysoká účinnost při různých potížích a také relaxační účinek doprovázený zlepšením psychického stavu.
Čokoládová masáž	Masáž horkým čokoládovým olejem je příjemným zážitkem nejen pro milovníky čokolády. Výjimečnost čokolády spočívá v její schopnosti omladit pokožku, detoxikovat tělo, stimulovat v mozku tvorbu dopaminu, uvolňovat endorfiny a serotonin, zdroje štěstí. Čokoláda zajistí, že pokožka bude svěží a krásná, svaly uvolněné a odpočaté.
Medová masáž	Speciálními masážními hmaty se ošetří reflexní zóny zad. S použitím domácího včelího medu se tělo zbaví škodlivých toxinů, které se tu hromadily. Metodu je vhodné využít především zjara, kde se doporučuje detoxikace organismu po zimě. Medová masáž je však vhodná i jako prevence nebo k odstranění stresu, posílení imunity, k omlazení organismu, při poruchách nespavosti, bolestech hlavy a za účelem regenerace těla i mysli.
Masáž zad + chodidel	Kombinace masáže zad a chodidel je oblíbená sestava pro uvolnění zádového svalstva a protažení vazů chodidla. Dále se ovlivňují reflexní zóny na chodidle a tím celkový stav těla.

Masáž hlavy + chodidel (nahřátí v lázni)	Masáž začíná vsedě, kdy Vaše nohy si budou dopřávat nahřátí v teplé vaničkové lázni. V této poloze se provede uvolňující antistresová masáž hlavy. Nakonec v poloze ležící ošetříme nahřátá chodidla masáží.
Nahřátí zad tepelným nosičem + masáž zad	Zatuhlému svalstvu pomáhá aplikace tepla. Nahřátý rašelinový nosič tepla se přiloží na danou část těla (záda). Dochází k prokrvení a zahřátí svalů, což je ideální výchozí pozice pro následující masáž.
Prohřevný rašelinový zábal	Plát z přírodní rašeliny se přiloží na ošetřované místo a díky tepelnému působení rašelinového nosiče tepla dojde k uvolnění účinných látek rašeliny a jejich vstřebání do těla. Rašelinové zábaly pomáhají při léčbě artrózy, celulitidy, bolesti kloubů a páteře, atd.
Prohřevný rašelinový zábal zad + masáž zad	Ideální je spojení rašelinového zábalu zad a následná aplikace klasické masáže. Dojde ke skloubení pozitivních účinků rašeliny (termofyzikální a biochemické) a mechanického ošetření zádového svalstva. Vaše záda Vám budou vděčná za tuto kombinaci.
Královská masáž	Chcete si dopřát opravdu něco výjimečného? Zkuste masáž celého těla nejpříjemnějšími masážními hmaty, vybranými z klasické a havajské masáže s použitím lávových kamenů. Náležitě péče se dostane i Vaším chodidlům a obličeji. Královská masáž se provádí v klidném prostředí světel svíček a při poslechu uklidňující relaxační hudby. Tato masáž je vhodným dárkem pro Vaše blízké nebo pro Vás, chcete-li zažít opravdu něco netradičního.
Cvičební SM systém	K optimální rovnováze tenze svalů je zapotřebí protažení zatuhlých svalů a zároveň posílení těch ochablých. K tomu slouží systém cvičení pomocí elastických lan vynalezený MUDr. Smíškem. Necvičí se se svaly separátně, nýbrž se svalovými řetězci. Metoda je výborná na regeneraci páteře, slouží k mobilizaci velkých kloubů těla a léčbě výhřezu meziobratlových disků.
Terapeutické poradenství	Nemáte zrovna chuť zajít na masáž, ale přesto cítíte, že nejste ve své kůži? Trápí Vás bolest na těle či špatná nálada? Možná právě pro Vás je vhodné toto sezení. V klidné atmosféře při pití lahodného zeleného čaje dostanete na základě úvodního rozhovoru doporučení jak v oblasti těla (protahování svalů, správné držení těla, dýchání), tak psychického zdraví (síla myšlenek a jejich vliv na tvorbu reality, zvládnání stresových situací či pozitivní přístup k životu).
Masáž masážní svíčkou	K luxusním masážím patří masírování horkým voskem masážní svíčky. Rozpálený vosk příjemně prohřeje Vaše tělo a Vy se budete po skončení cítit jako znovuzrození.
Masáž zad + reiki	Uvolňovací masáží zádového svalstva se mechanicky povolí blokády. V druhé části sestavy se provádí aplikace reiki. Jedná se o účinný systém léčení s tradicí vycházející z tibetského buddhismu. Přikládání rukou k daným částem těla je příjemně vnímáno jako teplo, proudící skrze tělo. Dochází k nastartování samoozdravnému procesu a harmonizaci těla i myslí.
Kineziotaping	Kineziologické tejpování je účinná metoda lepení tejpů (elastických pásek) na problémové partie těla. Jejich použitím dosáhneme zlepšení funkce krevního a lymfatického oběhu. Dále dokáže vyrovnávat svalové dysbalance, korigovat nesprávné držení těla a stabilizovat jednotlivé vazy. Technika je vhodná nejen pro sportovce, ale i při doléčení úrazů, při akutních stavech, regeneraci a rehabilitaci.

Ing. Tomáš Voňka
masér

Pecka 246, 507 82
Tel.: 774 100 072
VonkaT@seznam.cz
IČO: 07065736