

LIEČEBNÉ MASÁŽE



HIPPOKRATES

súkromné zdravotnícke centrum





HIPPOKRATES
súkromné zdravotnícke centrum

PONUKA LIEČEBNÝCH MASÁŽÍ

KLASICKÁ MASÁŽ

ANTIMIGRÉNOVÁ MASÁŽ

BREUSOVA MASÁŽ

MEDICÍNSKA MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

KLASICKÁ MASÁŽ CHRBT A ŠIJE

30 min./28€
60 min./48€
3x60 min./131€
5x60 min./198€

- ✓ Masáž **aktivuje lymfatický systém aj krvný obeh**, podporuje prekrvenie a okysličenie organizmu, odstránenie škodlivín z tela, zlepšuje trávenie
- ✓ **Rozmasírujú sa svalové spazmy**, zlepší sa výživa svalov, odstráni sa napätie
- ✓ **Pozitívne pôsobí na nervový systém** (stimuláciou nervových receptorov a aktiváciou reflexného oblúka sa znižuje produkcia stresového hormónu kortizolu a naopak, podporuje sa produkcia neurotransmiterov dopamín a serotonín, nazývaných tiež hormóny šťastia)
- ✓ Na podporenie účinku masáže sa používajú tiež mäkké techniky

ANTIMIGRÉNOVÁ MASÁŽ

45 min./38€

3x45 min./99€

5x45 min./150€

- ✓ Antimigrénová masáž je **hlboko relaxačná masáž šije, hlavy a tváre pri ktorej sa pôsobí na akupresúrne body**
- ✓ Ide o špecifickú masáž, ktorej hlavnou úlohou je **odstránenie bolesti stuhnutého krku a chrbtice**
- ✓ Masážou docielime okrem celkového uvoľnenia aj **odstránenie únavy a nespavosti**
- ✓ Uvoľnenie krčenej chrbtice pomáha pri zlepšení látkovej výmeny, lepšie pracuje mozog, zrak, upraví sa činnosť srdca, uvoľní sa celá chrbtica,lepší sa pohybový systém

BREUSSOVA MASÁŽ

45 min./38€
3x45 min./99€
5x45 min./150€

- ✓ Jedná sa o jemnú, energetickú masáž chrbta v oblasti chrbtice, ktorá **uvoľňuje telesné, psychické a duševné blokády**
- ✓ Breussova masáž **regeneruje medzistavcové platničky** a tým rieši široké spektrum zdravotných problémov
- ✓ Masáž sa robí v oblasti chrbtice rôznymi masážnymi hmatmi s **ľubovníkovým olejom** – za studena lisovaný olivový olej s ľubovníkom, ktorým sa docieli nabobtnanie medzistavcových platničiek a uvoľnenie nervov, ktoré z chrbtice vychádzajú do celého tela

MEDICÍNSKA MANUÁLNA LYMFODRENÁŽ

60 min./58€
3x60 min./149€
5x60 min./225€

- ✓ Manuálna lymfodrenáž je **jemná technika masáže lymfatických ciest**, má **ozdravujúce, skrášľujúce aj detoxikačné účinky**, lymfodrenážna masáž zvyšuje a posilňuje imunitu, odporúča sa aj pri redukcii hmotnosti
- ✓ Pôsobí širokospektrálne či už riešime: imunitu, opuchy nôh, rúk, alergie alebo spomalený metabolizmus
- ✓ **V deň masáže, zvýšte príjem neperlivej čistej vody, obmedzte kávu, alkohol, cigarety, odľahčite jedálniček**

RELAXAČNÁ CELOTELOVÁ MASÁŽ

75 min./ 58€

- ✓ Harmonizuje funkcie celého tela a má **vynikajúci relaxačný efekt**
- ✓ Uvoľní napätie svalstva, kĺbov, zlepšuje priechodnosť obehového systému a odstráni poruchy spánku
- ✓ **Znižuje hladinu stresového hormónu**, spomaľuje starnutie a odstraňuje únavu
- ✓ Pôsobí veľmi upokojujúco hlavne pre ľudí, ktorí prechádzajú emočne náročným obdobím, majú sklony k depresívnym náladám, alebo zažívajú stres v práci