

Mgr. Miroslav Vojtek

mobil: 606 339 659, e-mail: mmasaze@centrum.cz, web: mmasaze.xf.cz

klasická a sportovní masáž

Klasická masáž má svoje kořeny v Číně v době 3000 let př.n.l. Odtud se přes Indii a Egypt dostala do starověké Evropy. Nový rozkvět zažívá od poloviny 19. století a dnes je považována za základní "klasickou" formu masáže.

Masáž s výraznými regeneračními účinky. Podporuje krevní a lymfatický systém, odstraňuje nebo mírní bolesti hlavy, zad, páteře a kloubů. Masíruji převážně dlaněmi a prsty a používám kvalitní přírodní masážní oleje a vonné esence. Podle účelu má buď klidné relaxační tempo nebo je naopak dynamická-aktivizující. Klasickou masáž doporučuji jednou za 14 dní. Sportovní masáž před a po sportu.

záda a šíje: 60 minut; 400 Kč

celková: 120 minut; 800 Kč

končetiny, břicho, hrudník, hýždě, šíje: 10-20 minut; 100-200 Kč

havajská masáž "lomi lomi"

Masáž Lomi Lomi byla již od pradávna praktikována kmenovými šamany na Havajských ostrovech jako součást několikadenních rituálů na podporu duševního a fyzického zdraví člověka. Původně byla vyhrazena jen pro kmenové vůdce. Dnes se šíří po celém světě a získává si stále větší oblibu.

Lomi Lomi je pomalá, plynulá, rytmická a velmi příjemná masáž pocházejících z Havajských ostrovů. Její účinky dále umocňuje použití přírodních vonných esencí a příjemná hudba. Je ideální na odstranění únavy po tělesné a duševní námaze. Masíruji kromě dlaní také předloktími a lokty. Havajskou masáž doporučuji jednou za 14 dní, popř. častěji v období většího duševního vypětí.

záda, šíje, nohy: 60 minut; 400 Kč

Reiki

Reiki pravděpodobně začali používali lékaři ve starověkém Egyptě a Indii. Jako moderní léčebnou metodu je oživil japonský doktor Mikao Usui v 19. století. Jeho žáci je pak rozšířili po světě. V současnosti je využíváno zvláště maséry a fyzioterapeuty.

Reiki dodává potřebnou životní energii, tiší bolesti, uklidňuje a podporuje samoléčebné schopnosti organismu. Lze je použít i v případech, kdy masáž není vhodná (například končetiny s křečovými žilami). Vynikající je také jako zakončení klasické či havajské masáže. Reiki používám až po dohodě s klientem. Aplikuji je prostým přikládáním rukou na vhodná místa. Jeho používání není nijak omezeno.

*plné ošetření: 60 minut; 400 Kč
základní ošetření (jen s některou z masáží): 15 minut*

reflexní terapie

Reflexní terapie je metoda prevence, diagnostiky a léčby, která vychází z přesvědčení, že každý orgán v těle se promítá do určitých reflexních plošek (tedy oblastí na chodidlech, dlaních či třeba uších). Masáží těchto plošek je možné zjistit, které orgány nejsou v pořádku, a následně pomoci při jejich léčení.

Reflexní terapii chodidel používám v kombinaci s klasickou nebo havajskou masáží. Zlepšuje jejich efekt při uvolňování bloků v oblasti páteře a napomáhá celkové harmonizaci těla. Reflexní terapii je možné a vhodné používat každodenně. Ideální reflexní terapií je bosá chůze.

chodidla (jen s některou z masáží): 15 minut

zdravotní cvičení

Výuka vhodných protahovacích a posilovacích cviků je po dohodě s klientem součástí každé masáže či procedury. Pravidelné cvičení je základem dlouhodobého zmírnění nebo odstranění všech problémů, které mají svalový původ.

5-10 minut; v ceně masáže

kombinované procedury

klasická nebo Havajská masáž + Reiki + reflexní terapie

*60 minut; 400 Kč
90 minut; 600 Kč*

při první návštěvě sleva 50%

provozovny:

Klub zdraví

Spáčilova 27

Po: 8-20h, Út: 8-16h, Pá: 8-20h

Beauty Line

Veveří 8

St: 9-18h, Čt: 9-18h

Vždy je potřeba se předem objednat.

přijímám poukázky - Relax Pass, Dárkový Pass, Flexi Pass a Fokus Pass