

<i>Klasyczny całego ciała</i>	<i>60 min 120 PLN</i>
<i>Klasyczny/sportowy częściowy</i>	<i>30 min 70 PLN</i>
<i>Leczniczy karku i kręgosłupa</i>	<i>45 min 95 PLN</i>
<i>Twarzy</i>	<i>25 min 60 PLN</i>
<i>Relaksacyjny całego ciała</i>	<i>60 min 120 PLN</i>
<i>Relaksacyjny częściowy</i>	<i>25 min 60 PLN</i>
<i>Relaksacyjny masaż stóp</i>	<i>25 min 60 PLN</i>
<i>Bańką Chińską</i>	<i>45 min 75 PLN</i>
<i>Gorącymi kamieniami</i>	<i>50 min 130 PLN</i>
<i>Odchudzający/ Antycellulitowy</i>	<i>25 min 60 PLN</i>
<i>Drenaż limfatyczny</i>	<i>40 min 70 PLN</i>
<i>Kinesiotaping</i>	<i>15 min 45 PLN</i>
<i>AQUA MED-suchy hydromasaż</i>	<i>20 min 25 PLN</i>

*Zabiegi oferowane w gabinecie masażu dostępne w  
czwartek, piątek oraz sobotę po wcześniejszym umówieniu  
(zapisy w recepcji)*

*Gabinet czynny codziennie 15.00-20.00.*

# RODZAJE MASAŻU

- **Masaż klasyczny/sportowy** - Polega na oddziaływaniu bodźcami mechanicznymi na tkanki organizmu, co przyczynia się do poprawy psychofizycznej Pacjenta. Masaż klasyczny w zależności od potrzeb Pacjenta może spełniać różne role: leczyć, relaksować lub wspomagać odchudzanie. Wykonywany jest całościowo lub segmentarnie, stanowi podstawę dla innych rodzajów masaży
- **Masaż leczniczy** - Masaż leczniczy jest formą zabiegu manualnego, który wykorzystuje techniki masażu klasycznego i terapii manualnej. Zabieg ten oddziałuje na organizm ludzki za pomocą bodźców mechanicznych, głównie poprzez ucisk na tkanki, którego celem jest wywołanie odczynu miejscowego (pod rękoma masażyisty) i ogólnego (reakcja całego organizmu). Jest on niezwykle skuteczny w przypadku łagodzenia bólu kręgosłupa, stawów, mięśni oraz migrenowych bólów głowy.
- **Masaż relaksacyjny** - To idealny sposób na odpoczynek i pozbycie się negatywnych emocji. Likwiduje mimowolne napięcie mięśni, przywraca prawidłowy rytm serca, właściwe krążenie i ciśnienie krwi, a nawet pomaga w walce z bezsennością. Celem masażu relaksacyjnego jest zmniejszenie, napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego, tym samym uzyskanie pełnego rozluźnienia, odprężenia.
- **Masaż bańką chińską** - Bańki chińskie mają wiele wspólnego z bańkami lekarskimi – wywodzą się z tradycyjnej medycyny chińskiej, wykonane są jednak nie ze szkła, lecz z gumy bądź silikonu. Masaż bańką chińską likwiduje dolegliwości bólowe, np. bóle kręgosłupa czy bóle migrenowe. To również genialny zabieg ujędrniająco-antycellulitowy który skutecznie niweluje widoczność pomarańczowej skórki i zwiększa napięcie skóry ciała.

*Zabiegi oferowane w gabinecie masażu dostępne w  
czwartek, piątek oraz sobotę po wcześniejszym umówieniu  
(zapisy w recepcji)  
Gabinet czynny codziennie 15.00-20.00.*

# RODZAJE MASAŻU

- **Masaż odchudzający/antycellulitowy** - Ma na celu modelowanie sylwetki w najważniejszych obszarach ciała. Zaliczamy do nich powłoki brzuszne, talię, pośladki, biodra, uda oraz ramiona. Masaż taki wspomaga redukcję cellulitu oraz utratę tkanki tłuszczowej. Wykonywanie polega na wykorzystywaniu intensywnych, dynamicznych i silnych technik. W wyniku masażu modelujących dochodzi do rozbicia podskórnej tkanki tłuszczowej, usunięcia toksyn z organizmu oraz polepszenia ukrwienia skóry i mięśni.
- **Masaż gorącymi kamieniami** - To wykorzystanie tradycyjnych technik masażu z zastosowaniem gorących kamieni. Masaż holistyczny, mający wpływ na ciało i ducha, nazywany także masażem uzdrawiającym. Do zabiegu wykorzystuje się rozgrzane kamienie bazaltowe różnej wielkości i kształtu, które bardzo długo utrzymują temperaturę. Wykazuje działanie fizjoterapeutyczne, uzupełniając kompleksowo terapię, przywracając sprawność uszkodzonym narządom. Masaż ten przyspiesza procesy wypoczynkowe, zwiększając zdolność wysiłkową organizmu. Działa kojąco na wszelkiego rodzaju bóle mięśniowe i napięcia wynikające ze stresu.
- **Drenaż limfatyczny** - Masaż limfatyczny nazywany inaczej drenażem to zabieg, którego celem jest usprawnienie przepływu krwi oraz limfy, co redukuje obrzęki, niweluje ból, a także pomaga walczyć z cellulitem. Manualny drenaż limfatyczny – w czasie jego trwania stosuje się specjalistyczne techniki, polegające na wykonywaniu delikatnych, okrężnych ruchów dłoni, w tym samym kierunku co przepływ limfy.
- **Kinesiotaping** - To metoda, która pozwala na osiągnięcie doskonałych rezultatów terapeutycznych przez działanie specjalnego plastra. Celem tej terapii jest wykorzystanie naturalnych procesów samoleczenia organizmu, których punktem wyjścia są skóra i mięśnie i powięzie Kinesiotaping poprzez odpowiednią aplikację plastra zmniejsza patologiczne napięcie mięśni, ułatwia ich funkcję, poprawia mikrokrażenie, aktywuje system limfatyczny oraz wspiera funkcję stawów. Działa zgodnie z funkcjonowaniem organizmu przez 24 godziny na dobę, a nie tylko podczas sesji terapeutycznej – polecany przy bólach miejscowych, kontuzjach mięśni i stawów.

*Zabiegi oferowane w gabinecie masażu dostępne w  
czwartek, piątek oraz sobotę po wcześniejszym umówieniu  
(zapisy w recepcji)  
Gabinet czynny codziennie 15.00-20.00.*



# AQUA MED

## SUCHY HYDRO MASAŻ

- **AQUA MED** to urządzenie do hydromasażu "na sucho", zapewniających znakomite efekty w rehabilitacji i odnowie biologicznej.
- **AQUA MED** to nowa konstrukcja, pozwalająca osiągnąć lepsze i szybsze efekty zarówno przy ogólnym rozluźnianiu mięśni jak i w łagodzeniu objawów bólowych (szczególnie przy zespołach bólowych kręgosłupa oraz schorzeniach układu kostno-stawowego).
- **AQUA MED** jest idealnym połączeniem masażu i ciepła dla uzyskania znaczących efektów leczniczych oraz relaksu. Urządzenie pozwala w najszerszym zakresie dostosować masaż do indywidualnych potrzeb użytkownika: masaż całego ciała, masaż częściowy: tułów, kończyny dolne, wyznaczone strefy, kombinacja wyznaczonych stref, ze zróżnicowaną siłą oraz wybraną temperaturą.
- **AQUA MED**, jako najnowsza tego typu konstrukcja szczególnie wyróżnia się skutecznością leczenia i możliwościami indywidualnego doboru parametrów.
- **Jak działa AQUA MED?** Osoba, ubrana w lekką odzież, kładzie się na elastycznej macie, przykrywanej podgrzewaną wodą w urządzeniu AQUA MED. Ciało swobodnie kołysze się na macie pokrywanej wodą. Indywidualnie regulowane, sterowane komputerowo strumienie wody poprzez cienką matę masują ciało, z możliwością zastosowania różnych rodzajów masażu: masaż całego ciała, masaż dowolnie wybranego odcinka ciała, masaż punktowy, z dowolnie dobranym natężeniem: od bardzo intensywnego masażu po wyjątkowo łagodny. Masaż całego ciała bądź wybranych partii, w zależności od wykorzystanego programu, nastroju, kondycji, zawsze odświeżający i co najważniejsze, bez konieczności rozbierania się, bez kąpieli, etc.

*Zabiegi oferowane w gabinecie masażu dostępne w  
czwartek, piątek oraz sobotę po wcześniejszym umówieniu  
(zapisy w recepcji)*

*Gabinet czynny codziennie 15.00-20.00.*