



Ceník 2026



Mgr. Jana Korbelová



	Základní ceník	Délka procedury	Cena
Individuální přístup	Kombinace různých technik - dle dohody	60 min	1.100 Kč
	Kombinace různých technik - dle dohody	90 min	1.500 Kč
	Kombinace různých technik - dle dohody	120 min	2.000 Kč
Klasická relaxační masáž Sportovní a rekondiční masáž	záda + šíje	60 min	900 Kč
	záda + šíje + ruce nebo nohy (dle výběru)	90 min	1.300 Kč
	celé tělo	120 min	1.700 Kč
Dornova metoda	Jemná manuální metoda, při které dochází k návratu obratlů a dalších kloubů do správné polohy. Tlakem palce na obratle páteře se současně bezpečně uvolňují blokády v tkáních a toku energie.	90 min	2.000 Kč
Lymfatická masáž	Lymfatická masáž je tajným klíčem k uvolnění napětí, zvýšení energie našeho těla, způsob, jak podpořit krásu a zdraví žen, detoxikace. Čas je vč. konzultace a odpočinku.	120 min	2.000 Kč
Lymfatická masáž obličeje	Lymfatická masáž je jemná, rytmická technika zaměřená na podporu proudění lymfy v obličeji a krku. Pomocí speciálních tahů a lehkého tlaku pomáhá odplavit toxiny, redukovat otoky a podpořit zdravé prokrvení pokožky.	60 min	1.000 Kč
Anticelulitická masáž	Celulitická masáž je specifická technika masáže zaměřená na redukci a prevenci celulitidy, což je stav kdy kůže získává vzhled "pomerančové kůže". Tato masáž se zaměřuje na oblasti s vysokým výskytem tuku, jako jsou stehna, hýždě, boky a břicho.	120 min	1.900 Kč
AromaTouch™ - Harmonie těla a mysli	AromaTouch™ masáž nabízí jedinečné propojení masážních technik a síly esenciálních olejů doTERRA, díky čemuž přináší víc než jen fyzickou úlevu. Tato masáž je navržena tak, aby vám pomohla dosáhnout hluboké relaxace, posílila vaše tělo a podpořila imunitu, což ocení každý, kdo hledá harmonii mezi tělem a myslí.	60 min	1.200 Kč



	Základní ceník	Délka procedury	Cena
Myofasciální trigger point	Metoda spouštěcími body uvolňuje napětí ve fascii. Tím obnoví normální pohyb, zmírňuje bolest a snižuje riziko dalšího poškození tkáně. Je vhodná např. při bolestech hlavy a migrénách, bolestech krční páteře, zad, osteoartróze, ischiasu aj.	60 min	1.100 Kč
Access Bars®	Během ošetření se dotýkám bodů na hlavě, jemnými dotyky uvolňuji zablokovanou energii a rozpouštím energii, která je potřebná k naší životní rovnováze a harmonii. Otevírá vědomí tak, abychom život tvořili s lehkostí a radostí. Zaměřuje se na vědomé i na nevědomé záležitosti.	90 min	1.700 Kč
Kraniosakrální biodynamika	Tato metoda je často využívána k léčení migrén, chronických bolestí, poruch spánku, stresu a dalších stavů. Kraniosakrální biodynamika je holistický přístup k léčení, který nezahrnuje invazivní zákroky ani léky, a je vhodná pro lidi všech věkových kategorií.	90 min	1.700 Kč
Indická masáž hlavy	Indická masáž hlavy je starobylá technika, která má své kořeny v tradiční ájurvédské medicíně. Tato technika se zaměřuje na masírování hlavy, krku, ramen a horní části paží. Používám jemné, ale účinné techniky, které pomáhají uvolnit napětí, zlepšit cirkulaci a podpořit celkovou pohodu.	60 min	1.100 Kč
	pokračování		
Masáž lávovými kameny	záda + šíje	60 min	1.200 Kč
	celé tělo včetně obličeje a dekoltu	120 min	2.200 Kč
Breussova masáž	Perla masážních metod. Jemná masážní technika s regeneračními účinky na páteř. První pomoc při akutních potížích.	60 min	1.100 Kč
Reiki	Obnovuje duševní rovnováhu, posiluje imunitu, podporuje tělesný, duševní a duchovní vývoj. Harmonizace, regenerace.	60 min	1.100 Kč

JANA-MASÁŽE.CZ



jana-masaze.cz

	Základní ceník	Délka procedury	Cena
Reflexní tlaková masáž chodidel	Chodidla – zrychlená verze	60 min	1.400 Kč
	Chodidla – kompletní verze	120 min	2.400 Kč



Mgr. Jana Korbelová

Masážní salón:

Žižkova 12

370 01 České Budějovice

Stavounion, 2. patro, dveře 202

608 215 732

e-mail: jana@jana-masaze.cz

Vložte si vizitku rovnou do mobilu:



internet: jana-masaze.cz



Základní ceník je platný od: říjen 2025.

*Kvalitní masážní oleje,
použití prostěradla a froté ručníku
jsou již v ceně masáže.*

Ceny se mohou lišit od aktuální nabídkové ceny,
která je vždy uvedena v objednávkovém
a rezervačním systému
Cena je konečná, nejsem plátce DPH.

*Uvedená délka masáže je včetně
úvodní konzultace a času na odpočinek.*



**Objednat masáž
a rezervovat termín**
jana-masaze.cz/obj



Whatsapp skupina Jana-masáže



**Připojte se do
WhatsApp skupiny Jana-masáže!**

Nabídka uvolněných termínů **“na poslední chvíli”**
Novinky ohledně mých masáží.

Pokud se mi uvolní termín,
pošlu Vám zprávu přímo ve skupině,
abyste mohli reagovat jako první.

jana-masaze.cz/whatsapp/



Obsah

Ceník 2025	1
Obsah	6
Podrobný popis masáží	7
Klasická relaxační masáž	8
Sportovní a rekondiční masáž.....	10
Individuální přístup	12
Dornova metoda	15
Lymfatická masáž.....	17
Lymfatická masáž obličeje	19
Anticelulitická masáž	21
AromaTouch™ – Harmonie těla a mysli s esenciálními oleji.....	23
Myofasciální trigger point.....	25
Access Bars®	27
Kraniosakrální biodynamika	29
Indická masáž hlavy	31
Masáž lávovými kameny.....	33
Breussova masáž.....	35
Reiki.....	37
Reflexní tlaková masáž chodidel.....	39
Kontraindikace	41
Objednávky a platby	44

Podrobný popis masáží



Klasická relaxační masáž

Vaše cesta ke klidu a zdraví

Klasická relaxační masáž je jedním z nejlepších způsobů, jak nechat tělo a mysl plně odpočinout a načerpat novou energii. Připravuji ji na míru tak, aby vám přinesla uvolnění a pomohla se zbavit každodenního stresu. Každé sezení zahrnuje nejen samotnou masáž, ale i úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste si mohli plně užít každý moment. Pojděte si vybrat variantu, která nejlépe vyhovuje vašim potřebám a požadavkům.

60 minut – Záda a šíje

Pokud si zvolíte tuto variantu, zaměřím se na uvolnění napětí ve vašich zádech a šíji. Začnu jemnými tahy, které pomalu prohřejí svaly, připraví je na masáž a rozproudí krevní oběh. Postupně přecházím k hlubším a intenzivnějším hmatům, které účinně uvolní napjaté svaly. Masáž zakončuji jemnými, plynulými tahy, abych vám pomohla dosáhnout plné relaxace. Tento typ masáže je ideální pro každého, kdo má sedavé zaměstnání nebo trpí bolestmi v oblasti zad a šíje.

90 minut – Záda, šíje a ruce nebo nohy dle výběru

Tato varianta vám kromě masáže zad a šíje umožňuje zvolit si, zda se navíc zaměřím na ruce nebo nohy. Masáž zad a šíje probíhá stejně jako u 60minutové verze. Pokud zvolíte masáž rukou, zaměřím se na dlaně, zápěstí a předloktí, abych uvolnila každodenní napětí způsobené prací či stresem. Pokud si vyberete masáž nohou, budu pracovat od chodidel až po stehna, čímž podpořím celkovou úlevu a osvěžení nohou. Tato kombinace přináší celkové uvolnění a odpočinek pro tělo i mysl.

120 minut – Celé tělo: Záda, šíje, ruce, nohy, břicho a obličej

Chcete-li si dopřát opravdový luxus a obnovit svou energii do hloubky, je tato 120minutová celotělová masáž tou správnou volbou. Začínám na zádech a šíji, pokračuji rukama a nohama. Poté přejdu na břicho, kde jemnými kruhovými pohyby podpořím uvolnění a trávení. Nakonec přichází péče o obličej: jemné tahy a tlak na akupresurní body uvolňují svalové napětí, zmírňují stres a přináší pocit revitalizace. Tato masáž přináší absolutní relaxaci a působí osvěživě na celé tělo i mysl.

Dopřejte si chvílku pro sebe

Nechte mě, abych vás provedla světem relaxace, kde se veškerý stres a napětí rozplynou. Věnuji se každému detailu a zajišťuji, že každý tah má svůj účel a přináší vám co největší úlevu.

Uvedená délka masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, aby váš zážitek byl kompletní a přizpůsobený vašim potřebám.

Zdravotní výhody klasické relaxační masáže

Klasická relaxační masáž nabízí řadu zdravotních přínosů, které přispívají k vašemu celkovému zdraví a pohodě. Zde je deset hlavních výhod, které pravidelná masáž může přinést:

1. Uvolňuje svalové napětí

Relaxační masáž pomáhá zmírnit napětí ve svalech a obnovit jejich pružnost, což ocení každý, kdo často sedí nebo má fyzicky náročnou práci.

2. Zlepšuje krevní oběh

Intenzivní, ale jemné tahy na pokožce a svalech podporují krevní oběh a okysličují tkáň.

3. Snižuje stres a úzkost

Masáž uvolňuje stres a napomáhá k uvolnění endorfinů – hormonů štěstí. Pomáhá tak snižovat hladinu stresu a zlepšovat náladu.

4. Podporuje hluboký spánek

Pravidelná masáž napomáhá k dosažení kvalitního a hlubokého spánku, což je klíčové pro regeneraci těla i mysli.

5. Podporuje detoxikaci organismu

Masáž stimuluje lymfatický systém, což pomáhá odstraňovat toxiny a zlepšuje celkové zdraví.

6. Uvolňuje bolesti hlavy

Uvolněním napětí v oblasti šíje a ramen může masáž pomoci zmírnit frekvenci a intenzitu bolestí hlavy.

7. Zlepšuje pružnost pokožky

Pravidelná masáž pomáhá pokožce udržet si pružnost, což přispívá k jejímu mladistvému vzhledu.

8. Posiluje imunitní systém

Uvolnění těla a snížení stresu pomáhá posílit imunitní systém, což vám pomáhá lépe odolávat infekcím a nemocem.

9. Uvolňuje klouby a zvyšuje jejich pohyblivost

Masáž pomáhá uvolnit a zlepšit pružnost kloubů, což je důležité pro bezbolestný pohyb a dlouhodobou funkčnost pohybového aparátu.

10. Pomáhá snižovat krevní tlak

Díky relaxaci a snížení stresu přispívá masáž k regulaci krevního tlaku, což má pozitivní vliv na zdraví srdce.

Sportovní a rekondiční masáž

Regenerace pro vaše tělo a mysl

Sportovní a rekondiční masáž je ideální pro ty, kdo hledají uvolnění po fyzické zátěži nebo chtějí podpořit regeneraci svalů. Tato masáž je zaměřena na hluboké uvolnění a pružnost svalů i fascií a pomáhá zlepšit jejich funkci. Každé sezení je navrženo tak, aby zahrnovalo úvodní konzultaci a čas na odpočinek, čímž se postarám o vaše pohodlí a maximální přínos z každé minuty strávené na masážním stole.

60 minut – Záda a šíje

Zaměření této varianty je na uvolnění napětí v oblasti zad a šíje, což ocení zejména ti, kdo cítí ztuhlost nebo zatížení po dlouhém sezení či fyzické aktivitě. Masáž začíná hlubokými tahy, kterými připravuji svaly a fasciální tkáň na intenzivnější techniky. Postupně se zaměřuji na uvolnění fascií, které propojují svaly a zajišťují jejich pružnost a funkčnost. Pracuji na odstranění napětí v šíji, čímž zlepšuji její flexibilitu. Masáž zakončuji jemnými, uklidňujícími tahy, aby vaše tělo mělo dostatek času se uvolnit a načerpat novou sílu.

90 minut – Záda, šíje a ruce nebo nohy dle výběru

Tato varianta zahrnuje masáž zad a šíje, ale zároveň máte možnost zvolit, zda se zaměřím na ruce nebo nohy. Po práci na zádech a šíji přejdu na vybranou končetinu a věnuji jí hluboké, intenzivní tahy, které pomohou uvolnit nahromaděné napětí. Pokud si vyberete masáž rukou, zaměřím se na dlaně, zápěstí a paže. Pokud zvolíte masáž nohou, pracuji od chodidel po stehna, což podpoří celkové uvolnění a regeneraci po sportovní aktivitě.

120 minut – Celé tělo: Záda, šíje, ruce, nohy, břicho a obličej

Tato nejkomplexnější varianta se věnuje celému tělu. Začínám masáží zad a šíje, aby se tělo uvolnilo, poté pokračuji na ruce a nohy. Následně se zaměřím na břicho, kde jemnými kruhovými pohyby podporuji trávení a uvolnění napětí v oblasti břišních svalů. Masáž zakončuji péčí o obličej, kde jemnými tahy a tlakem na akupresurní body uvolňuji napětí v obličejových svalech, čímž dochází k hluboké relaxaci a revitalizaci obličeje.

Dopřejte svému tělu profesionální péči

Sportovní a rekondiční masáž vám přinese pocit lehkosti a nové energie. Nechte mě, abych vás provedla procesem regenerace, uvolnila vaše svaly a pomohla vám dosáhnout nejlepší možné fyzické kondice.

Délka každé masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste se mohli cítit plně zregenerováni.

Zdravotní výhody sportovní a rekondiční masáže

Sportovní a rekondiční masáž přináší nejen okamžitou úlevu, ale také dlouhodobé zdravotní přínosy. Podívejte se na deset hlavních výhod této masáže:

1. Zrychluje regeneraci svalů

Po fyzické námaze masáž napomáhá rychlejšímu zotavení svalů a předchází bolestivosti.

2. Zlepšuje krevní a lymfatický oběh

Hlubkové tahy podporují krevní a lymfatický oběh, což zajišťuje lepší okysličení a výživu tkání.

3. Uvolňuje napětí ve fasciích

Masáž pomáhá uvolnit fascie, což přispívá k lepší pohyblivosti a flexibilitě svalů.

4. Zvyšuje flexibilitu

Masáž zlepšuje pružnost svalů a kloubů, což je důležité pro prevenci zranění.

5. Snižuje svalové křeče

Intenzivní tlak na svaly zmírňuje křeče a podporuje dlouhodobou svalovou uvolněnost.

6. Snižuje riziko zranění

Masáž posiluje svaly a klouby, čímž snižuje riziko zranění během sportu nebo jiných aktivit.

7. Zlepšuje držení těla

Pravidelná masáž podporuje uvolnění svalů, což pomáhá korigovat držení těla a snižuje tlak na páteř.

8. Posiluje imunitní systém

Masáž pomáhá snižovat hladinu stresu a podporuje přirozené procesy hojení a regenerace, což posiluje imunitní systém.

9. Pomáhá při bolestech zad

Sportovní masáž zad ulevuje od bolestí způsobených svalovou ztuhlostí nebo přetížením.

10. Zvyšuje pocit energie a vitality

Po masáži se budete cítit osvěženi a plni nové energie, což přispívá ke zvýšení celkové vitality a dobré nálady.

Individuální přístup

Masáž na míru pro vaše tělo i mysl

Každý člověk je jedinečný, a proto si zaslouží přístup, který respektuje jeho specifické potřeby, požadavky a přání. Moje práce je založena na přizpůsobení masážních technik přímo vám a tomu, co právě potřebujete. Snažím se o to, aby každá návštěva byla nejen relaxační, ale i hluboce a podporující dlouhodobé zdraví.

Co znamená individuální přístup?

Individuální přístup u mě znamená kombinaci různých masážních technik a metod, které jsem zdokonalila během let praxe. Při každé masáži se soustředím na vaše tělo, potřeby a konkrétní oblasti, které si zaslouží větší pozornost. Můžete očekávat výjimečnou péči, díky které se budete cítit uvolněně a podpoříte svou celkovou vitalitu.

Techniky, které využívám při individuální masáži

Individuální přístup zahrnuje různé techniky a postupy, které kombinuji podle vašich potřeb:

- **Uvolňující techniky relaxační masáže:** Tyto techniky se zaměřují na zklidnění těla a mysli. Jemné, plynulé tahy pomáhají snižovat stres a uvolňovat napětí v celém těle.
- **Korekční postupy Dornovy metody:** Tato technika pomáhá řešit problémy s držení těla a správnou polohou kloubů. Pokud vás trápí bolesti zad nebo špatné držení těla, Dornova metoda může přinést úlevu a podpořit správnou funkci pohybového aparátu.
- **Hluboká práce s energií:** Každý máme svou vlastní energetickou rovnováhu, a někdy je potřeba ji obnovit. Hluboká práce s energií podporuje harmonii v těle a přináší pocit klidu a vnitřního míru.
- **Techniky sportovní a rekondiční masáže:** Tyto techniky se zaměřují na uvolnění svalového napětí a regeneraci po fyzické zátěži. Jsou ideální pro ty, kdo potřebují podpořit fyzickou kondici a uvolnit svaly po sportovním výkonu.
- **Metody Access Bars®:** Pokud to čas dovolí, mohu do masáže zahrnout i tuto techniku, která pomáhá uvolňovat mentální bloky a podporuje hlubší uvědomění a relaxaci. Access Bars® je skvělý způsob, jak přinést tělu i mysli odpočinek na hlubší úrovni.

Výhody individuálního přístupu

Individuální přístup vám zajistí, že každá masáž je cílená a přizpůsobená tomu, co právě potřebujete. Pracujeme na vašem pohodlí, zdraví a osobním růstu.

Jak to funguje?

1. **Konzultace před masáží** – Na začátku si popovídáme o vašich potřebách a očekáváních. Tímto způsobem zjistím, jaké techniky jsou pro vás nejvhodnější.
2. **Výběr technik** – Na základě konzultace přizpůsobím masáž tak, aby kombinovala různé techniky přesně podle toho, co vaše tělo a mysl potřebují.
3. **Relaxace a regenerace** – Během masáže pracuji na uvolnění napětí a podpoře vašeho zdraví. Po masáži vám také poskytnu čas na odpočinek, aby mohlo tělo plně vstřebat pozitivní účinky.

Dopřejte si masáž na míru

Individuální přístup k masáži vám poskytne péči, která respektuje vaši jedinečnost. Těším se, že vás provedu touto osobní cestou k lepšímu zdraví a pocitu hlubokého klidu a harmonie.

Délka masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste měli dostatek prostoru pro regeneraci a relaxaci.

Dopřejte si masáž, která vám bude vyhovovat

Masáž přizpůsobená vašim konkrétním potřebám je klíčem k dlouhodobému zdraví a pohodě. Budu se těšit, že vám pomůžu uvolnit stres a obnovit rovnováhu, abyste se cítili co nejlépe.

Délka masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste se mohli cítit plně zregenerováni.

Zdravotní výhody individuální masáže

Individuální přístup k masáži má řadu zdravotních přínosů, které prospívají tělu i duši. Zde jsou hlavní výhody, které můžete očekávat:

1. Uvolňuje svalové napětí

Individuální masáž uvolňuje svalové uzly a přetížená místa, což přináší okamžitou úlevu od bolesti a napětí.

2. Zlepšuje krevní a lymfatický oběh

Plynulé tahy a správné techniky stimulují krevní oběh, což napomáhá regeneraci a odplavování toxinů z těla.

3. Snižuje stres a úzkost

Masáž působí na nervovou soustavu, uvolňuje napětí a podporuje produkci hormonů štěstí, jako jsou endorfiny.

4. Zlepšuje spánek

Relaxační účinky individuální masáže přispívají ke kvalitnímu a hlubokému spánku.

5. Posiluje imunitní systém

Masáž snižuje hladinu stresových hormonů a zvyšuje produkci bílých krvinek, což posiluje imunitu.

6. Uvolňuje klouby a zlepšuje pohyblivost

Péče o klouby a fascie pomáhá zlepšit pohybový rozsah a flexibilitu kloubů.

7. Podporuje trávení

Při individuální masáži lze zařadit i techniky zaměřené na břišní oblast, které podporují trávení a zlepšují celkovou funkci zažívacího systému.

8. Pomáhá při chronických bolestech

Díky kombinaci relaxačních technik může individuální masáž pomoci při chronických bolestech zad, šíje či kloubů.

9. Zvyšuje energii a vitalitu

Masáž obnovuje rovnováhu těla, což vede k pocitu větší energie a vitality.

10. Zlepšuje psychickou pohodu

Pravidelná masáž uvolňuje nejen tělo, ale i mysl. Umožňuje vám cítit se klidnější a vyrovnanější.

Dornova metoda

Šetrná cesta k vyrovnanému pohybovému aparátu

Dornova metoda je jemná manuální metoda zaměřená na vyrovnaní páteře a správné postavení kloubů. Využívá se k nápravě nesprávného držení těla, bolesti zad, šíje a končetin a pomáhá vrátit tělo do přirozeného, rovnovážného stavu. Metoda pracuje bez násilí a je velmi šetrná, což ji činí vhodnou pro široké spektrum klientů, od mladých až po seniory.

Jak Dornova metoda funguje?

Tato technika vychází z předpokladu, že tělo má schopnost obnovit si správné postavení kloubů a páteře pomocí jemného pohybu a tlaku. Při aplikaci Dornovy metody se pomocí jemného tlaku prstů nebo palce usměrňuje konkrétní kloub nebo obratel do jeho správné pozice. Na rozdíl od klasických chiropraktických metod je Dornova metoda velmi šetrná, neboť pohyby vycházejí z přirozeného rytmu a pohybů klienta.

Průběh sezení Dornovou metodou

1. **Úvodní konzultace** – Společně si popovídáme o vašich potížích a cílech.
2. **Uvolnění svalů** – Před samotnou metodou se uvolňují okolní svaly, aby bylo možné snadněji nastavit klouby nebo obratle do správné pozice.
3. **Korekce kloubů a páteře** – Pomocí jemného tlaku, zatímco vy budete provádět přirozený pohyb, nastavím jednotlivé klouby nebo obratle do správné polohy.
4. **Instrukce pro domácí cvičení** – Po sezení často doporučuji jednoduché cviky, které pomohou udržet dosažené výsledky a podpoří dlouhodobou rovnováhu v těle.

Jak Dornova metoda pomáhá dlouhodobě

Dornova metoda není jen okamžitá úleva, ale dlouhodobá investice do zdraví vašeho pohybového aparátu. Pravidelnou aplikací této metody, kombinovanou s doporučenými cviky, můžete předejít opakovaným bolestem zad, šíje nebo kloubů. Je to cesta ke zdravému a funkčnímu tělu bez potřeby invazivních nebo drastických zásahů.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy Dornovy metody.

Zdravotní přínosy Dornovy metody

1. Úleva od bolesti zad a kloubů

Dornova metoda pomáhá zmírnit bolest zad, šíje a kloubů tím, že obnovuje jejich přirozenou polohu, čímž uvolňuje tlak a snižuje nepříjemné pocity.

2. Zlepšení pohyblivosti kloubů a flexibility

Správným nastavením kloubů a obratlů tato metoda zvyšuje pohyblivost a flexibilitu, což přispívá k lepšímu pohybu a komfortu při každodenních aktivitách.

3. Zlepšení držení těla a rovnováhy

Díky korekci nesprávného postavení obratlů dochází ke zlepšení držení těla, což pomáhá k lepší rovnováze a zdravějšímu držení těla.

4. Prevence opakovaných bolestí pohybového aparátu

Metoda se zaměřuje na příčinu problémů, čímž pomáhá předcházet opakovaným bolestem a dlouhodobě podporuje zdraví pohybového aparátu.

5. Podpora zdravé funkce páteře

Dornova metoda podporuje správnou funkci páteře, což je zásadní pro stabilitu těla a prevenci únavy a bolesti v bederní oblasti.

6. Bezpečná a šetrná metoda vhodná i pro seniory

Metoda je jemná a bezpečná, což ji činí vhodnou pro osoby všech věkových kategorií, včetně seniorů, kterým nabízí šetrné řešení pro zlepšení pohyblivosti a uvolnění.

7. Lepší prokrvení a uvolnění svalového napětí

Tato technika podporuje prokrvení svalů a tkání, což vede k lepšímu okysličení a efektivnějšímu odstranění toxických látek z těla.

8. Přirozená náprava bez potřeby invazivních zákroků

Dornova metoda nabízí možnost přirozeného uzdravení bez nutnosti invazivních zákroků nebo léků, čímž podporuje přirozené procesy regenerace.

9. Zlepšení celkové stability těla

Díky správnému postavení kloubů a páteře dochází ke zlepšení stability, což přispívá k větší jistotě pohybu a rovnováze.

10. Podpora dlouhodobého zdraví a vitality

Pravidelné využívání Dornovy metody pomáhá udržet tělo v harmonii a podporuje dlouhodobou vitalitu a odolnost vůči stresu a fyzickým námahám.

Lymfatická masáž

Cesta k lepšímu zdraví a vitalitě

Lymfatická masáž je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak podpořit detoxikaci těla, zlepšit oběh lymfy a posílit imunitu. Je ideální pro každého, kdo cítí únavu, otoky nebo jen touží po lehčím a zdravějším pocitu. Tento typ masáže zahrnuje jemné, plynulé tahy, které podporují proudění lymfy a zbavují tělo toxinů. Ráda s vámi projdu celý proces a přizpůsobím jej vašim potřebám, abyste se cítili svěží, zregenerovaní a plni energie. Délka každé masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste si mohli plně užít všechny přínosy této masáže.

Co je lymfatická masáž?

Lymfatická masáž je jemná technika zaměřená na stimulaci lymfatického systému, který je zodpovědný za odvod škodlivých látek z těla. Používám jemné, rytmické tahy, které působí na povrchu kůže a vedou lymfu směrem k lymfatickým uzlinám. Tím pomáhám tělu rychleji odstraňovat toxiny, přebytečnou tekutinu a podporuji celkovou rovnováhu. Lymfatická masáž je vhodná pro prevenci i pro regeneraci po nemoci, a může být také užitečná pro ty, kteří trpí otoky nebo bolestmi končetin.

Jak probíhá lymfatická masáž?

Každá lymfatická masáž začíná úvodní konzultací, kdy se podíváme na vaše zdravotní potřeby a přání. Následuje příjemné prostředí s klidnou atmosférou, kde se uvolníte a necháte se hýčkat jemnými tahy, které podporují proudění lymfy. Zaměřuji se na oblasti, kde je lymfatický systém neaktivnější – na nohy, ruce, břicho a hrudník. Masáž probíhá pomalými, kruhovými pohyby, které zklidňují nervový systém, uvolňují stres a harmonizují tělo. Výsledkem je nejen pocit lehkosti, ale i hluboká relaxace.

Dopřejte si lymfatickou masáž na míru

Ráda vám nabídnu lymfatickou masáž, která vám pomůže cítit se lépe a podpoří vaše celkové zdraví. Těším se, že vás budu moci provést touto jedinečnou masáží a poskytnout vám pocit lehkosti a vitality.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody lymfatické masáže

Lymfatická masáž má řadu zdravotních přínosů, které mohou podpořit celkové zdraví a imunitu. Zde je několik hlavních výhod, které můžete očekávat:

1. Detoxikace těla

Lymfatická masáž podporuje odstraňování toxinů a odpadu z těla, čímž pomáhá při detoxikaci a obnově energie.

2. Snížení otoků

Jemné tahy vedou lymfu zpět do krevního oběhu a snižují otoky, zejména v oblasti nohou a rukou.

3. Posílení imunity

Pravidelná stimulace lymfatického systému zlepšuje obranyschopnost těla a posiluje imunitní systém.

4. Zlepšení vzhledu pleti

Lymfatická masáž pomáhá zlepšit průtok krve a kyslíku v pokožce, což přináší zdravější a zářivější pleť.

5. Snížení stresu a napětí

Masáž působí relaxačně, snižuje hladinu stresu a napětí, což přispívá k lepší duševní pohodě.

6. Podpora rychlejšího hojení

Stimuluje přirozené procesy regenerace, což pomáhá při rekonvalescenci po zranění nebo nemoci.

7. Zvýšení energie a vitality

Lepší tok lymfy přispívá k vyšší energii a vitalitě, protože tělo se zbavuje toxických látek a regeneruje.

8. Podpora krevního oběhu

Jemné pohyby stimulují krevní oběh, což přispívá k lepšímu zásobování buněk živinami a kyslíkem.

9. Úleva při celulitidě

Lymfatická masáž může pomoci zmírnit celulitidu tím, že zlepšuje tok tekutin a metabolismus v problémových partiích.

10. Prevence proti infekcím

Díky podpoře imunity a detoxikaci může pravidelná lymfatická masáž pomoci chránit tělo před infekcemi a nemocemi.

Lymfatická masáž obličeje

Přirozené omlazení a detoxikace pleti

Lymfatická masáž obličeje je jemná, ale velmi účinná technika, která pomáhá odplavit toxiny, redukovat otoky a podpořit přirozenou regeneraci pokožky. Díky speciálním tahům a jemným tlakům dochází ke stimulaci lymfatického systému, což podporuje zdravější a zářivější pleť. Tato masáž je ideální pro každého, kdo chce podpořit svou pleť přirozeným způsobem bez invazivních zákroků. Délka masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, aby se tělo mohlo plně uvolnit a vstřebat všechny benefity této techniky.

Jak probíhá lymfatická masáž obličeje?

Masáž začíná jemným prohřátím obličeje a krku, což pomáhá připravit lymfatické cesty na stimulaci. Následují plynulé, lehké tahy směrem k lymfatickým uzlinám, které podporují odvod toxických látek a přebytečné vody z tkání. Masíruji nejen obličej, ale také oblast krku a klíční kosti, kde se nachází mnoho lymfatických uzlin zodpovědných za odtok lymfy. Tato masáž nejen rozjasní pleť, ale také pomáhá snižovat otoky a zlepšuje celkový tón obličeje.

Dopřejte si přirozené omlazení a svěží pleť

Lymfatická masáž obličeje je ideální volbou pro každého, kdo chce své pleti dopřát jemnou, ale účinnou péči. Pomůže vám nejen s viditelným zlepšením pleti, ale také s celkovou relaxací a pocitem lehkosti. Přijďte si užít chvíli jen pro sebe a podpořit krásu a zdraví přirozeným způsobem. Těším se na vás!

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody lymfatické masáže obličeje

Lymfatická masáž obličeje má mnoho přínosů pro zdraví i krásu. Zde jsou hlavní výhody této techniky:

1. Redukce otoků a zadržování vody

Masáž podporuje lymfatický systém, což pomáhá odplavit přebytečnou tekutinu a snižuje otoky v oblasti očí a obličeje.

2. Přirozená detoxikace pleti

Díky stimulaci lymfatického oběhu dochází k rychlejšímu odplavení toxinů, což zlepšuje zdraví a vzhled pokožky.

3. Zlepšení elasticity pleti

Jemné tahy podporují přirozenou tvorbu kolagenu a elastinu, což pomáhá udržet pleť pevnou a pružnou.

4. Rozjasnění a sjednocení tónu pleti

Díky lepšímu prokrvení se pleť rozzáří a získá zdravější vzhled bez mdlého tónu.

5. Úleva od napětí v obličeji

Masáž uvolňuje napjaté svaly v obličeji, zejména kolem čela, čelistí a očí, což může pomoci i při bolestech hlavy a bruxismu (skřípání zubů).

6. Prevence vrásek a zpomalení stárnutí

Pravidelná lymfatická masáž pomáhá udržovat pokožku pevnou a hydratovanou, čímž snižuje tvorbu jemných linek a vrásek.

7. Podpora imunitního systému

Lymfatický systém je klíčovou součástí imunitního systému, a jeho stimulace pomáhá tělu lépe se bránit proti zánětům a infekcím.

8. Uvolnění dutin a snížení alergických reakcí

Masáž pomáhá při ucpaných dutinách a může zmírnit alergické projevy, jako je otok očí nebo tlak v čelních dutinách.

9. Zlepšení absorpce kosmetických přípravků

Díky lepší cirkulaci krve a lymfy pleť lépe vstřebává aktivní látky z krémů, sér a olejů.

10. Celková relaxace a duševní pohoda

Jemné tahy a rytmická stimulace nervových zakončení mají uklidňující účinek na nervový systém, což pomáhá snížit stres a napětí.

Anticelulitická masáž

Krása a zdraví pro vaši pokožku

Anticelulitická masáž je jedním z neúčinnějších způsobů, jak zpevnit pokožku a zlepšit její vzhled, zejména v problematických oblastech, jako jsou stehna, boky a hýždě. Tento typ masáže je zaměřen na redukci celulitidy a zlepšení proudění krve a lymfy, což napomáhá odstraňování toxických látek a přebytečných tekutin. Ráda vám pomůžu dosáhnout hladší a pevnější pokožky, ať už máte konkrétní oblasti, na kterých chcete zapracovat, nebo se chcete cítit prostě skvěle ve svém těle. Délka masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste si mohli plně užít výsledky.

Jak funguje anticelulitická masáž?

Anticelulitická masáž je založená na intenzivnějších, rytmických hmatech a tlacích, které pronikají hluboko do podkoží. Používám různé techniky, jako jsou hnětení, mačkání a rolování, abych podpořila odbourávání tukových buněk a odstranění přebytečné vody z tkání. Cílem je podpořit lepší prokrvení a lymfatický oběh, což pomáhá zmenšit vzhled celulitidy a zpevnit pokožku. Na rozdíl od klasické relaxační masáže může být tato technika mírně intenzivnější, ale vždy dbám na to, aby byla co nejpohodlnější a účinná.

Dopřejte si anticelulitickou masáž na míru

Každá žena si zaslouží cítit se skvěle ve svém těle. S anticelulitickou masáží vám pomůžu dosáhnout pocitu lehkosti, hladké a pevné pokožky a zlepšení celkového vzhledu. Přijďte si odpočinout a zároveň udělat něco pro své zdraví i krásu.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody anticelulitické masáže

Anticelulitická masáž má mnoho zdravotních a estetických přínosů, které přispívají nejen k lepšímu vzhledu pokožky, ale i k celkovému zdraví.

1. Redukce celulitidy

Pravidelná masáž pomáhá odbourávat tukové buňky v problematických oblastech, čímž přispívá ke snížení viditelnosti celulitidy.

2. Zpevnění pokožky

Intenzivní masážní techniky podporují tvorbu kolagenu a elastinu, což vede k pevnější a hladší pokožce.

3. Stimulace krevního oběhu

Masáž zlepšuje prokrvení pokožky, čímž podporuje lepší zásobování kyslíkem a živinami, což je klíčové pro zdravý vzhled pokožky.

4. Zlepšení lymfatického oběhu

Díky stimulaci lymfatického systému se tělo snadněji zbavuje přebytečné vody a toxinů, což snižuje otoky a zadržování vody v tkáních.

5. Podpora detoxikace

Anticelulitická masáž urychluje proces odstraňování škodlivých látek z těla, což pomáhá při detoxikaci a regeneraci.

6. Zvýšení metabolismu v pokožce

Masáž aktivuje buňky pokožky a podporuje metabolismus, což zlepšuje schopnost těla zpracovávat tukové buňky.

7. Úleva od napětí ve svalech

Masáž také pomáhá uvolnit napětí ve svalech a fasciích, což přináší pocit lehkosti a pohody.

8. Lepší pružnost pokožky

Pravidelná masáž podporuje pružnost pokožky, což snižuje její nerovnosti a činí ji hladší na dotek.

9. Zlepšení celkové hydratace

Intenzivní masážní tahy pomáhají pokožce lépe absorbovat hydrataci, což napomáhá k dosažení zdravějšího vzhledu.

10. Prevence tvorby nové celulitidy

Pravidelná péče snižuje riziko vzniku nové celulitidy, protože udržuje tkáně a lymfatický systém v dobré kondici.

AromaTouch™ – Harmonie těla a mysli s esenciálními oleji

AromaTouch™: Harmonie těla a mysli s esenciálními oleji

AromaTouch™ je speciální masážní technika, která kombinuje sílu esenciálních olejů s jemnými doteky a zaměřuje se na obnovení rovnováhy těla a mysli. Tato metoda, vyvinutá společností doTERRA, využívá osm specifických esenciálních olejů vybraných pro jejich schopnost snižovat stres, podporovat imunitní systém, harmonizovat nervový systém a obnovovat energii. AromaTouch™ je více než jen masáž – je to zážitek, který nabízí hluboké uvolnění a pomáhá přirozeně obnovit harmonii těla a duše.

Jak probíhá AromaTouch™ masáž?

Masáž začíná úvodní konzultací, kdy se společně podíváme na vaše aktuální potřeby a očekávání. Poté nanáším esenciální oleje postupně ve specifickém pořadí na záda, šíji a chodidla. Používám jemné techniky, které zajišťují rovnoměrné rozprostření olejů a podporují jejich vstřebání. Každý z olejů působí na určitou oblast zdraví – některé snižují stres, jiné podporují imunitu, další harmonizují a vyrovnávají tělo. Výsledkem je příjemný pocit tepla, relaxace a rovnováhy, který zůstává dlouho po masáži.

Dopřejte si AromaTouch™ pro harmonii a hlubokou relaxaci

AromaTouch™ vám přinese okamžité uvolnění a harmonizaci těla i mysli. Je to ideální terapie pro každého, kdo chce zažít propojení síly doteku a esenciálních olejů, a načerpat klid a energii. Ráda vás provedu tímto zážitkem, který vám pomůže cítit se lépe a vyrovnaně.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody AromaTouch™ masáže

AromaTouch™ masáž přináší řadu zdravotních výhod pro tělo i mysl, díky čemuž je ideální volbou pro každého, kdo hledá celkovou obnovu a harmonii.

1. Snížení stresu a úzkosti

Esenciální oleje, jako je levandule a ylang-ylang, mají uklidňující účinek na nervový systém, což pomáhá snižovat stres a úzkost.

2. Posílení imunitního systému

Použití olejů s antibakteriálními a antivirovými účinky podporuje obranyschopnost těla a pomáhá chránit před nemocemi.

3. Podpora krevního oběhu

Jemné tahy a teplo esenciálních olejů zlepšují krevní oběh a okysličení tkání.

4. Uvolnění svalového napětí

Masáž uvolňuje svalové napětí a přináší pocit lehkosti a volnosti v těle.

5. Detoxikace těla

Esenciální oleje podporují lymfatický systém, což pomáhá při detoxikaci a odstraňování toxinů z těla.

6. Podpora kvalitního spánku

Relaxace a zklidňující účinky olejů napomáhají k dosažení hlubokého a kvalitního spánku.

7. Zvýšení energie a vitality

Masáž obnovuje energetickou rovnováhu a dodává tělu vitalitu a svěžest.

8. Harmonizace nervového systému

Speciální oleje a techniky pomáhají harmonizovat autonomní nervový systém, čímž podporují vnitřní rovnováhu.

9. Zlepšení nálady a emocionální pohody

AromaTouch™ masáž má pozitivní vliv na psychiku a pomáhá zlepšit náladu a emocionální stabilitu.

10. Podpora zdraví pokožky

Esenciální oleje dodávají pokožce výživu a hydrataci, což zlepšuje její vzhled a elasticitu.

Myofasciální trigger point

Úleva od bolesti a napětí

Myofasciální trigger point masáž se zaměřuje na uvolnění tzv. spouštěčových bodů (trigger points), které jsou častou příčinou chronických bolestí a ztuhlosti svalů. Tyto body, které se nacházejí ve svalech nebo pojivové tkáni (fascii), vznikají v důsledku dlouhodobého přetěžování, stresu nebo špatného držení těla. Práce s těmito body přináší úlevu, zlepšuje pohyblivost a podporuje celkovou regeneraci těla. Délka této masáže zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abych vám mohla zajistit komplexní a účinnou péči.

Co jsou myofasciální trigger pointy?

Myofasciální trigger pointy jsou drobné oblasti ztuhlých svalových vláken, které mohou způsobovat bolest nejen v místě, kde se nacházejí, ale i v jiných částech těla. Například trigger point ve svalech ramen může způsobovat bolest hlavy nebo napětí v krku. Tato technika se zaměřuje na detekci těchto bodů a jemné, ale účinné uvolnění, které pomáhá rozptýlit napětí a přispívá k lepšímu pohybu i držení těla.

Jak probíhá myofasciální trigger point masáž?

Masáž začíná konzultací, kde se společně podíváme na oblasti bolesti a pohyblivost vašich svalů. Při samotné masáži se zaměřuji na specifické body, které identifikuji pomocí jemného tlaku a hmatem. Jakmile tyto body naleznou, aplikuji tlak, který může být vnímán jako mírně intenzivní, ale vždy dbám na to, aby byl příjemný a přinášel úlevu. Technika zahrnuje různé druhy tlaku a jemné pohyby, které pomáhají uvolnit svalová vlákna a podporují lepší krevní oběh a regeneraci.

Dopřejte si účinnou úlevu od bolesti

Ráda vám pomůžu uvolnit tělo od napětí a bolesti, které myofasciální trigger pointy často způsobují. Přijďte za mnou, společně zjistíme, jaké oblasti potřebují péči, a pomohu vám znovu se cítit pohodlně a svobodně ve svém těle.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody myofasciální trigger point masáže

Myofasciální trigger point masáž nabízí mnoho zdravotních výhod, zejména pokud jde o úlevu od bolesti a zlepšení celkové pohyblivosti.

1. Úleva od chronické bolesti

Pravidelná masáž pomáhá zmírnit chronickou bolest tím, že uvolňuje spoušťové body a zlepšuje krevní oběh.

2. Zlepšení pohyblivosti a flexibility

Uvolnění trigger pointů zvyšuje pružnost svalů a zlepšuje celkovou pohyblivost, což usnadňuje pohyb a přináší úlevu.

3. Redukce stresu a napětí

Trigger point masáž má zklidňující účinek na nervový systém, což pomáhá snižovat stres a napětí v celém těle.

4. Prevence zranění

Uvolněné svaly a správná funkce fascií snižují riziko zranění a pomáhají udržovat tělo v rovnováze.

5. Lepší prokrvení a regenerace

Technika podporuje krevní oběh, což napomáhá rychlejší regeneraci a zásobení svalů živinami.

6. Podpora držení těla

Práce na trigger pointech v kritických oblastech může pomoci zlepšit držení těla a snížit napětí způsobené špatnými návyky.

7. Úleva při bolestech hlavy a migrénách

Uvolnění trigger pointů, zejména v oblasti ramen a krku, může pomoci zmírnit bolesti hlavy a migrény.

8. Zvýšení energie a vitality

Uvolnění napjatých svalů a fascií přináší pocit lehkosti, který zvyšuje vaši energii a vitalitu.

9. Podpora kvalitního spánku

Díky úlevě od bolesti a napětí masáž podporuje klidný a kvalitní spánek.

10. Podpora psychické pohody

Úleva od fyzických obtíží pozitivně ovlivňuje i psychiku a přináší pocit klidu a vyrovnanosti.

Access Bars®

Osvobození mysli a hluboká relaxace

Access Bars® je jemná a účinná technika, která pomáhá uvolnit mentální bloky, stres a negativní emoce. Tato metoda spočívá v lehkém doteku na 32 energetických bodů (bars) na hlavě, které jsou spojené s různými aspekty našeho života, jako jsou vztahy, zdraví, peníze, kreativita nebo radost. Dotykem těchto bodů se odstraňují bloky a bariéry, které nám brání v životě zažívat více lehkosti, svobody a radosti. Access Bars® vám nabízí cestu k uvolnění a možnost vnímat život s větší lehkostí a otevřeností.

Jak funguje Access Bars®?

Při Access Bars® se jemně dotýkám konkrétních bodů na hlavě, které jsou propojené s různými oblastmi a aspekty života. Tyto body jsou považovány za místa, kde se ukládají naše myšlenky, přesvědčení a vzorce chování. Tato technika podporuje uvolnění těchto bloků a pomáhá obnovit přirozený tok energie v těle. Mnoho lidí popisuje Access Bars® jako zážitek hlubokého klidu a mentální očisty. Celá procedura je velmi příjemná a nenáročná – stačí se jen pohodlně usadit, uvolnit se a dovolit si přijetí doteků, které mohou změnit váš pohled na život.

Dopřejte si Access Bars® pro mentální očistu a klid

Access Bars® je jedinečná metoda, která vám umožní zažít uvolnění, klid a otevřít se novým možnostem. Těším se, že vás touto metodou provedu a pomůžu vám objevit, jaké změny a uvědomění vám může přinést do každodenního života.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Výhody Access Bars®

Access Bars® přináší řadu výhod pro fyzické, mentální i emocionální zdraví. Zde jsou hlavní přínosy této techniky:

1. Snížení stresu a úzkosti

Jemný dotek na bars body uvolňuje stres a napětí, což přináší pocit klidu a pohody.

2. Zlepšení spánku

Access Bars® může pomoci dosáhnout hlubokého a kvalitního spánku tím, že uklidňuje mysl a podporuje relaxaci.

3. Zvýšení pocitu lehkosti a radosti

Tato technika uvolňuje mentální bloky, které nám často brání prožívat radost a lehkost ve všech oblastech života.

4. Podpora mentální čistoty a soustředění

Access Bars® pomáhá odstranit rušivé myšlenky, zlepšuje koncentraci a podporuje jasné myšlení.

5. Uvolnění emočních bloků

Technika umožňuje uvolnit negativní emoce a vzorce, které často zůstávají v podvědomí a brání nám v pokroku.

6. Posílení kreativity a inspirace

Mnoho lidí po Access Bars® cítí větší otevřenost ke kreativitě, což přispívá k novým nápadům a inspiraci.

7. Zmírnění fyzického napětí a bolesti

Access Bars® může pomoci i na fyzické úrovni tím, že uvolňuje stres, který často způsobuje bolesti a napětí v těle.

8. Zlepšení vztahů

Uvolnění starých vzorců a přesvědčení může pozitivně ovlivnit naše vztahy s ostatními, protože se cítíme otevřenější a vyrovnanější.

9. Zvýšení energie a vitality

Access Bars® pomáhá obnovit energii a vitalitu, čímž přináší pocit osvěžení a životní síly.

10. Podpora sebereflexe a osobního růstu

Uvolnění mysli od negativních vzorců a bloků podporuje osobní růst a hlubší porozumění sobě samému.

Kraniosakrální biodynamika

Hluboká metoda pro tělo i duši

Kraniosakrální biodynamika je jemná, neinvazivní metoda, která se zaměřuje na harmonizaci těla prostřednictvím uvolnění napětí v kraniosakrálním systému – tedy v oblasti lebky, páteře a křížové kosti. Tato technika se opírá o přirozený rytmus těla a vychází z přesvědčení, že tělo má vlastní schopnost se uzdravit a obnovit rovnováhu. Masér se jemně dotýká klíčových bodů na těle, čímž podporuje hlubokou relaxaci, odstraňuje bloky a obnovuje přirozený tok energie. Kraniosakrální biodynamika je ideální pro lidi, kteří hledají uvolnění nejen na fyzické úrovni, ale i na úrovni emocionální a duševní.

Jak kraniosakrální biodynamika funguje?

Při kraniosakrální biodynamice masér pracuje s jemnými doteky na hlavě, páteři, křížové kosti a dalších místech. Cílem je naladit se na jemný pohyb tekutin v kraniosakrálním systému, což pomáhá tělu rozpoznat vlastní zdroje k uzdravení. Kraniosakrální biodynamika je klidná a pomalá metoda, která umožňuje tělu se uvolnit, regenerovat a navrátit do přirozené rovnováhy. Metoda je velmi vhodná při chronických bolestech, emočním napětí, traumatech, migrénách nebo stresu. Je to ideální volba pro ty, kdo hledají hloubkovou metodu bez intenzivního fyzického tlaku.

Dopřejte si péči, která uzdravuje na všech úrovních

Kraniosakrální biodynamika vám přináší hluboké uvolnění a obnovu rovnováhy, která působí na tělo i duši. Přijďte se uvolnit a zažít jemnou, ale účinnou péči, která podporuje vaši přirozenou schopnost regenerace a harmonizace.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Výhody kraniosakrální biodynamiky

Kraniosakrální biodynamika má řadu zdravotních přínosů, které podporují nejen tělesné, ale i emocionální zdraví. Zde jsou hlavní výhody této techniky:

1. Úleva od chronických bolestí

Metoda pomáhá uvolňovat hluboko uložené napětí v těle, což přináší úlevu při chronických bolestech, jako jsou bolesti zad, krku a kloubů.

2. Podpora emočního uvolnění

Jemné doteky působí na nervový systém a umožňují uvolnění emocí, které jsou často spojené s fyzickými bloky a napětím.

3. Zlepšení kvality spánku

Kraniosakrální biodynamika podporuje hlubokou relaxaci, což může vést k lepšímu spánku a lepšímu odpočinku.

4. Pomoc při migrénách a bolestech hlavy

Tato technika je vhodná pro lidi trpící migrénami, protože pomáhá uvolnit napětí v oblasti hlavy a krku.

5. Snížení stresu a úzkosti

Kraniosakrální biodynamika uklidňuje nervový systém a podporuje přirozené procesy uvolnění, což pomáhá snižovat stres a úzkost.

6. Zlepšení funkce imunitního systému

Uvolněním napětí a podporou celkové rovnováhy v těle kraniosakrální biodynamika posiluje imunitní systém.

7. Podpora regenerace po úrazech a traumatech

Metoda může pomoci tělu při uzdravení po fyzických i emocionálních traumatech tím, že podporuje přirozený proces hojení.

8. Zlepšení soustředění a mentální jasnosti

Metoda uvolňuje napětí, které ovlivňuje mozkovou aktivitu, a tím podporuje lepší koncentraci a jasnost myšlení.

9. Zvýšení energie a vitality

Po sezení se mnoho lidí cítí nabito energií a osvěženo, což přispívá k celkové vitalitě a dobré náladě.

10. Celková harmonizace těla a mysli

Kraniosakrální biodynamika pracuje s tělem i myslí a podporuje jejich harmonizaci, což přináší pocit klidu a vyrovnanosti.

Indická masáž hlavy

Osvobození od stresu a obnovení energie

Indická masáž hlavy je starodávná a velmi účinná technika, která se zaměřuje na uvolnění napětí, stresu a nahromaděné energie v oblasti hlavy, krku, ramen a obličeje. Tato masáž pochází z ajurvédské tradice, kde je považována za jeden z nejlepších způsobů, jak uvolnit tělo a mysl a nastolit hlubokou relaxaci. Pomocí jemných, rytmických pohybů a specifických technik dochází k uvolnění svalů, zklidnění nervového systému a odstranění blokády, které často vedou k únavě, stresu nebo bolestem hlavy.

Jak probíhá indická masáž hlavy?

Indická masáž hlavy se zaměřuje na klíčové oblasti, kde se často hromadí napětí – tedy hlavu, krk, ramena a obličej. Začínám jemnými tahy, které zahřejí a připraví svaly, a postupně přecházím k cílenému hnětení a tlaku na konkrétní body. Tyto body jsou propojené s nervovým systémem, takže jejich stimulací se tělo postupně uvolňuje a zbavuje se stresu. Masáž probíhá bez oleje, můžete však požádat o použití ajurvédských olejů, které pokožce dodávají hydrataci a výživu. Tato masáž je skvělou volbou pro každého, kdo potřebuje rychlou, ale hlubokou relaxaci.

Dopřejte si hlubokou relaxaci s indickou masáží hlavy

Indická masáž hlavy vám přinese okamžité uvolnění a klid. Je to skvělý způsob, jak se zbavit napětí, zlepšit kvalitu spánku a podpořit celkové zdraví. Těším se, že vám poskytnu tuto tradiční a účinnou péči, díky které se budete cítit lehce a svěže.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody indické masáže hlavy

Indická masáž hlavy má nejen relaxační, ale i léčebné účinky, které přispívají k celkovému zdraví. Zde jsou hlavní přínosy této techniky:

1. Snížení stresu a úzkosti

Rytmické a jemné tahy uvolňují napětí, což přináší pocit klidu a pomáhá snižovat stres a úzkost.

2. Úleva od bolestí hlavy a migrén

Masáž podporuje uvolnění svalů a zlepšuje krevní oběh, což pomáhá zmírnit bolesti hlavy a snižuje frekvenci migrén.

3. Zlepšení kvality spánku

Tato technika má zklidňující účinek na nervový systém, což podporuje hluboký a kvalitní spánek.

4. Zlepšení koncentrace a mentální jasnosti

Indická masáž hlavy uvolňuje mysl, což zlepšuje soustředění, paměť a celkovou mentální jasnost.

5. Posílení vlasů a pokožky hlavy

Použití ajurvédských olejů během masáže vyživuje pokožku hlavy, což podporuje růst vlasů a zlepšuje jejich kvalitu.

6. Zlepšení krevního oběhu

Masáž stimuluje krevní oběh v oblasti hlavy a krku, což podporuje okysličení a výživu tkání.

7. Podpora uvolnění napětí v krku a ramenou

Práce na krku a ramenou pomáhá uvolnit přetížené svaly, které bývají často příčinou bolestí a ztuhlosti.

8. Zlepšení nálady a emocionální rovnováhy

Masáž stimuluje uvolňování endorfinů, což zlepšuje náladu a přináší pocit radosti a klidu.

9. Zvýšení energie a vitality

Uvolnění blokády a zlepšení cirkulace přispívají k pocitu nové energie a vitality.

10. Zpomalení stárnutí pleti

Pravidelná masáž obličeje a pokožky hlavy podporuje pružnost pleti a zpomaluje známky stárnutí.

Masáž lávovými kameny

Teplo, které uzdravuje tělo i mysl

Masáž lávovými kameny je jedinečná a hluboce relaxační technika, která kombinuje tradiční masážní tahy s použitím nahřátých lávových kamenů. Tyto přírodní kameny mají schopnost udržet a pomalu uvolňovat teplo, což zlepšuje cirkulaci, uvolňuje svalové napětí a přináší pocit hlubokého klidu a harmonie. Masáž lávovými kameny je ideální pro každého, kdo potřebuje intenzivní relaxaci a pocit regenerace – fyzické i psychické. Tato masáž zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste si mohli plně vychutnat všechny její přínosy.

Jak probíhá masáž lávovými kameny?

Masáž lávovými kameny začíná jemnými ručními tahy, které připraví tělo na příjem tepla a pomohou uvolnit povrchové napětí. Poté pokládám nahřáté lávové kameny na klíčové body na těle, jako je oblast zad, šíje nebo končetiny. Kameny se buď nechají na místě, aby působily svou hřejivou energií, nebo je používám k jemné masáži, která díky teplu proniká do hlubších vrstev svalů. Tento proces nejen podporuje prokrvení a uvolnění svalů, ale také harmonizuje tělo a mysl. Teplo z kamenů vám umožní dosáhnout hlubokého uvolnění, které běžná masáž často nedokáže poskytnout.

Dopřejte si hlubokou relaxaci s masáží lávovými kameny

Masáž lávovými kameny je cesta k harmonii a regeneraci, kterou si zaslouží každý, kdo hledá hlubokou relaxaci a úlevu. Přijďte si dopřát teplou, pečující metodu, která vám pomůže uvolnit se, zbavit se stresu a obnovit svou přirozenou energii. Těším se, že vám poskytnu tuto jedinečnou péči.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody masáže lávovými kameny

Masáž lávovými kameny nabízí řadu zdravotních přínosů, které prospívají tělu i mysli. Zde jsou hlavní výhody této techniky:

1. Hluboká relaxace

Teplo z lávových kamenů podporuje hlubokou relaxaci svalů, což umožňuje uvolnění napětí a snížení stresu.

2. Zlepšení krevního oběhu

Teplo z kamenů rozšiřuje cévy a podporuje krevní oběh, což zlepšuje okysličení a výživu tkání.

3. Uvolnění ztuhlých svalů

Kombinace tepla a masáže proniká do hlubších svalových vrstev, což pomáhá uvolnit ztuhlé svaly a zlepšit pohyblivost.

4. Podpora lymfatického oběhu

Masáž lávovými kameny podporuje proudění lymfy, což pomáhá tělu zbavit se toxinů a zadržované vody.

5. Úleva od bolesti

Díky teplu a jemným tlakům masáž zmírňuje bolesti zad, kloubů a svalů.

6. Snížení stresu a úzkosti

Hřejivé teplo z lávových kamenů má uklidňující účinek na nervový systém, což pomáhá snižovat stres a úzkost.

7. Zlepšení kvality spánku

Masáž lávovými kameny uvolňuje tělo i mysl, což může pomoci zlepšit kvalitu a hloubku spánku.

8. Podpora detoxikace

Zlepšený krevní a lymfatický oběh pomáhá tělu lépe se zbavovat odpadních látek a toxinů.

9. Zvýšení energie a vitality

Teplo z kamenů podporuje celkovou regeneraci těla, což přináší pocit nové energie a vitality.

10. Harmonizace těla a mysli

Tato masáž propojuje tělo i mysl a pomáhá obnovit pocit rovnováhy a vnitřního klidu.

Breussova masáž

Regenerace páteře a uvolnění nervového napětí

Breussova masáž je jemná a citlivá technika zaměřená na uvolnění a regeneraci páteře. Tato metoda je ideální pro každého, kdo trpí bolestmi zad, napětím v oblasti páteře nebo chce podpořit přirozenou pružnost meziobratlových plotének. Breussova masáž, často využívaná jako doplněk k Dornově metodě, působí přímo na páteřní nervy a podporuje hluboké uvolnění a regeneraci těla. Při této masáži pracuji s přírodním třezalkovým olejem, který má hojivé účinky a napomáhá regeneraci meziobratlových plotének.

Jak probíhá Breussova masáž?

Breussova masáž je založená na jemných, dlouhých tahových pohybech podél páteře. Používám třezalkový olej, který má zklidňující a protizánětlivé účinky, a umožňuje hloubkovou relaxaci. Masáž začíná pomalými tahy a tlakem na páteř, čímž se uvolňuje napětí a stres nahromaděný ve svalech kolem páteře. Poté přichází jemná manipulace páteře, která podporuje regeneraci meziobratlových plotének a pomáhá uvolnit sevření páteřních nervů. Masáž je velmi šetrná a jemná, což ji činí vhodnou i pro citlivé klienty nebo seniory.

Dopřejte si Breussovou masáž pro uvolnění a regeneraci

Breussova masáž vám nabízí příjemný a jemný způsob, jak uvolnit páteř, podpořit regeneraci meziobratlových plotének a přinést pocit úlevy od napětí a bolesti. Přijďte si odpočinout a dopřát své páteři potřebnou péči, abyste se cítili lépe a užívali si každodenní pohyb bez omezení. Těším se, že vám poskytnu tuto unikátní a prospěšnou péči.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody Breussovy masáže

Breussova masáž nabízí řadu zdravotních přínosů, které prospívají nejen páteři, ale i celkovému pocitu pohody.

1. Regenerace meziobratlových plotének

Masáž pomáhá přirozené regeneraci plotének, čímž podporuje jejich pružnost a zdraví.

2. Uvolnění napětí v oblasti páteře

Jemné tahy podél páteře uvolňují svalové napětí a přispívají k pocitu lehkosti.

3. Úleva od bolesti zad

Breussova masáž mírní bolesti zad způsobené svalovou ztuhlostí nebo opotřebením meziobratlových plotének.

4. Podpora prokrvení

Masáž stimuluje krevní oběh v oblasti zad, což podporuje výživu tkání a zlepšuje jejich regeneraci.

5. Hojivé účinky třezalkového oleje

Třezalkový olej, který se používá při této masáži, má protizánětlivé účinky a napomáhá rychlejší regeneraci.

6. Zklidnění nervového systému

Jemné tahy na páteři působí na nervový systém a přinášejí pocit hluboké relaxace a zklidnění.

7. Podpora flexibility páteře

Masáž pomáhá obnovit přirozenou pružnost páteře a udržuje ji ve zdravém stavu.

8. Prevence proti zranění

Uvolněné a regenerované svaly a ploténky snižují riziko zranění při běžných denních aktivitách.

9. Zlepšení držení těla

Pravidelná péče o páteř pomáhá zlepšit držení těla a podporuje zdravý pohybový aparát.

10. Podpora celkové vitality

Díky úlevě od bolesti a regeneraci páteře masáž podporuje pocit energie a vitality.

Reiki

Reiki: Hluboké léčení energií pro tělo i duši

Reiki je japonská energetická technika, která se zaměřuje na harmonizaci těla a mysli pomocí univerzální životní energie. „Rei“ znamená univerzální a „ki“ životní energie, která proudí ve všem živém. Při Reiki masér jemně pokládá ruce na nebo nad konkrétní body na těle, čímž umožňuje volný tok energie, který uvolňuje bloky a napětí. Reiki má hluboký relaxační a léčebný účinek, který podporuje vnitřní klid, psychickou vyrovnanost a přirozenou schopnost těla se uzdravovat.

Jak probíhá Reiki?

Reiki je velmi jemná a neinvazivní technika, při které se pohodlně uvolníte v leže nebo vsedě. Celá procedura začíná úvodní konzultací, kdy se zaměříme na vaše potřeby a oblasti, které byste chtěli harmonizovat. Masér poté začne jemně přikládat ruce na nebo nad konkrétní oblasti těla, jako je hlava, srdce, břicho nebo ruce. Energie proudí do míst, kde je jí nejvíce potřeba, a dochází k přirozenému léčení na fyzické, emoční i duchovní úrovni. Reiki je vhodná pro lidi všech věkových kategorií, protože je bezpečná a jemná.

Dopřejte si harmonii s Reiki

Reiki je skvělá volba pro každého, kdo hledá jemnou, ale účinnou metodu, jak obnovit rovnováhu a pocit vnitřního klidu. Těším se, že vám budu moci pomoci harmonizovat energii, zbavit se stresu a podpořit váš osobní rozvoj a celkové zdraví.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody Reiki

Reiki má řadu zdravotních přínosů, které podporují celkové zdraví, emocionální vyrovnanost a klid mysli. Zde jsou hlavní výhody Reiki:

1. Snížení stresu a úzkosti

Reiki má uklidňující účinek na nervový systém, což pomáhá snižovat stres, úzkost a přináší hluboké uvolnění.

2. Zlepšení spánku

Díky zklidňujícím účinkům podporuje Reiki kvalitnější spánek a lepší regeneraci těla během noci.

3. Podpora imunity

Reiki pomáhá uvolňovat bloky v těle a podporuje celkovou rovnováhu, což posiluje imunitní systém.

4. Úleva od bolesti

Reiki může pomoci snížit vnímání bolesti a napětí, zejména u chronických bolestí nebo svalových potíží.

5. Emoční vyrovnanost

Reiki podporuje harmonii na emocionální úrovni, pomáhá uvolňovat negativní emoce a přináší pocit klidu a vnitřního míru.

6. Podpora osobního rozvoje

Reiki harmonizuje tělo i mysl, což otevírá cestu k lepšímu sebepoznání a osobnímu rozvoji.

7. Zlepšení koncentrace a jasnosti mysli

Reiki může pomoci uvolnit mysl od rušivých myšlenek a zlepšit soustředění a mentální jasnost.

8. Detoxikace organismu

Energetické uvolnění přispívá k lepšímu proudění životní energie, což podporuje přirozenou detoxikaci těla.

9. Harmonizace čakrového systému

Reiki harmonizuje energetická centra (čakry) v těle, což vede k vyrovnaní energie a lepšímu propojení těla a mysli.

10. Podpora pocitu naplnění a radosti

Reiki otevírá přístup k hlubokému pocitu klidu, radosti a životní spokojenosti, čímž přináší pocit naplnění.

Reflexní tlaková masáž chodidel

Cesta k uvolnění a celkové harmonii těla

Reflexní tlaková masáž chodidel je metoda, která působí na specifické body na chodidlech, jež odpovídají různým částem těla. Tato technika, známá také jako reflexologie, pomáhá uvolnit napětí, zlepšit krevní oběh a stimulovat samoléčebné schopnosti těla. Působením tlaku na tyto reflexní body podporuje masáž celkové zdraví, přináší hlubokou relaxaci a harmonizuje energii v těle. Je vhodná pro každého, kdo chce nejen ulevit unaveným nohám, ale také podpořit celkové zdraví.

Jak probíhá reflexní tlaková masáž chodidel?

Masáž začíná jemným zahřátím chodidel, abych je připravila na tlak a stimulaci reflexních bodů. Poté systematicky přecházím přes různé oblasti chodidel, kde působím tlakem na konkrétní body spojené s orgány a částmi těla. Tyto body jsou pečlivě vybírány, aby podporovaly rovnováhu v těle a uvolnily energetické bloky. Používám různé druhy tlaku a technik, jako jsou krouživé pohyby, stlačení nebo jemné poklepání, podle vašich individuálních potřeb a citlivosti.

Dopřejte si uvolnění a péči s reflexní tlakovou masáží chodidel

Reflexní tlaková masáž chodidel vám poskytne okamžité uvolnění a harmonizuje celé tělo. Je to skvělý způsob, jak se zbavit stresu, podpořit imunitu a navodit pocit hluboké pohody. Ráda vám tuto péči poskytnu, abyste mohli zažít pozitivní účinky, které vám reflexní tlaková masáž chodidel přinese do každodenního života.

Zahrnuje úvodní konzultaci a čas na odpočinek, abyste mohli maximálně využít všechny zdravotní přínosy.

Zdravotní výhody reflexní tlakové masáže chodidel

Reflexní tlaková masáž chodidel nabízí celou řadu zdravotních výhod, které mají pozitivní vliv na fyzické i psychické zdraví. Zde jsou hlavní přínosy této metody:

1. Úleva od stresu a napětí

Reflexní tlaková masáž chodidel má zklidňující účinek na nervový systém, čímž pomáhá snižovat stres a napětí.

2. Zlepšení krevního oběhu

Stimulace reflexních bodů zlepšuje průtok krve a okysličuje buňky, což podporuje regeneraci těla.

3. Podpora imunitního systému

Masáž pomáhá harmonizovat tělo a podporuje imunitní systém, který lépe odolává infekcím.

4. Úleva od bolestí hlavy

Tlak na reflexní body spojené s hlavou a krkem může pomoci zmírnit bolesti hlavy a migrény.

5. Podpora trávení

Stimulací reflexních bodů spojených s trávicím systémem masáž přispívá ke zlepšení trávení a detoxikaci.

6. Zlepšení kvality spánku

Masáž chodidel uklidňuje a podporuje hluboký a klidný spánek, což přispívá k lepší regeneraci.

7. Úleva od bolestí zad a kloubů

Reflexní body na chodidlech mohou pozitivně ovlivnit i bolesti zad a kloubů a podpořit jejich uvolnění.

8. Podpora hormonální rovnováhy

Masáž harmonizuje endokrinní systém, čímž podporuje rovnováhu hormonů a celkové zdraví.

9. Zvýšení energie a vitality

Po masáži chodidel se budete cítit svěží a plní energie díky lepšímu proudění energie v těle.

10. Podpora emocionální vyrovnanosti

Masáž působí pozitivně na psychiku, pomáhá uvolnit negativní emoce a přináší pocit klidu.

Kontraindikace

Kdy raději nejít na masáž?

Milí přátelé, masáž je skvělý způsob, jak si odpočinout, uvolnit napětí a načerpat energii. Jsou však situace, kdy je lepší masáž odložit na později, nebo ji konzultovat s odborníkem. Nejenže by masáž v těchto případech mohla být neúčinná, ale v některých situacích by dokonce mohla váš stav zhoršit. Zde je přehled zdravotních stavů a situací, kdy je lepší masáž vynechat.

Co jsou kontraindikace?

Kontraindikace jsou situace nebo zdravotní stavy, při kterých **není vhodné podstoupit masáž**, nebo je potřeba masáž přizpůsobit vašim specifickým potřebám. Jednoduše řečeno, jde o varování, že v určitých stavech by masáž mohla být nevhodná, nebo dokonce škodlivá pro vaše zdraví.

Existují dva typy kontraindikací:

1. Absolutní kontraindikace

Masáž je za těchto okolností zcela vyloučena, protože by mohla vážně ohrozit vaše zdraví nebo zhoršit váš stav. Například při horečce, infekčních onemocněních nebo trombóze.

2. Relativní kontraindikace

Masáž je možná, ale musí být provedena s určitou opatrností nebo úpravami. Například těhotné ženy, lidé s vysokým krevním tlakem nebo křečovými žilami mohou masáž podstoupit, pokud se masér vyhne rizikovým oblastem nebo zvolí speciální techniky.

Kdy byste na masáž neměli chodit vůbec? (Absolutní kontraindikace)

1. Infekční nemoci

Pokud jste nachlazení, máte chřipku, angínu nebo jiné infekční onemocnění, vaše tělo potřebuje klid a čas na regeneraci. Masáž by mohla váš stav zhoršit a také ohrozit zdraví maséra. Počkejte, až se plně uzdravíte.

2. Horečka

Horečka je signálem, že vaše tělo bojuje s infekcí. Masáž by mohla váš organismus přetížit a zpomalit proces uzdravování.

3. Akutní záněty

Máte-li zánět šlach, kloubů nebo svalů, masáž by mohla zhoršit zánětlivý proces a zvýšit bolest. Dopřejte si čas na léčbu.

4. Zhoubné nádory (rakovina)

Masáž může mít vliv na cirkulaci krve a lymfy, což může být rizikové při aktivních nádorových onemocněních. Pokud jste v remisi, vždy konzultujte masáž s lékařem.

5. Čerstvé zranění

Zlomeniny, podvrtnutí, natažené svaly nebo jakákoli jiná čerstvá zranění nejsou vhodná pro masáž. Počkejte, až se zranění zahojí.

6. Trombóza nebo riziko krevních sraženin

Masáž může uvolnit krevní sraženinu, což může vést k vážným komplikacím, jako je plicní embolie nebo mozková mrtvice. Pokud máte tyto potíže, masáž raději vynechte.

7. Otevřené rány, popáleniny nebo kožní infekce

Masáž by mohla dráždit postiženou oblast a zhoršit stav pokožky. Počkejte, až se rána nebo infekce zahojí.

8. Akutní srdeční nebo cévní problémy

Pokud jste nedávno prodělali infarkt, anginu pectoris nebo cévní mozkovou příhodu, konzultujte svůj stav s lékařem.

Kdy je masáž možná s úpravami? (Relativní kontraindikace)

1. Těhotenství

Masáž může být skvělá během těhotenství, ale vyžaduje speciální přístup. První trimestr je citlivé období, kdy je lepší masáž vynechat. Později je vhodné zvolit těhotenskou masáž od odborníka.

2. Vysoký nebo nízký krevní tlak

Pokud váš krevní tlak není dobře kontrolovaný, masáž může ovlivnit oběhový systém. Ujistěte se, že je váš stav stabilizovaný.

3. Diabetes

Masáž může ovlivnit hladinu cukru v krvi. Pokud trpíte diabetem, informujte maséra o svém stavu, aby mohl přizpůsobit techniky a vyhnout se citlivým místům.

4. Varixy (křečové žíly)

Masáž na místech s křečovými žilami může být bolestivá a nebezpečná. Masér by měl tyto oblasti vynechat.

5. Osteoporóza

Při křehkých kostech je důležité, aby masáž byla jemná a neinvazivní.

6. Migrény

Masáž může pomoci uvolnit napětí v krku a ramenou, ale při akutní migréně se může bolest zvýšit.

Proč je důležité masáž odložit?

Vaše zdraví je na prvním místě. Masáž by měla být příjemným zážitkem, který podpoří vaše tělo a mysl. Pokud se však necítíte dobře, masáž může přetížit organismus a váš stav zhoršit. Buďte k sobě ohleduplní a dopřejte si masáž až ve chvíli, kdy bude vaše tělo připravené na tento prospěšný dotek.

Pokud máte jakékoli pochybnosti, nebo si nejste jistí, zda je masáž pro vás vhodná, neváhejte se obrátit na svého lékaře nebo konzultovat svůj stav s masérem. Jsme tady, abychom vám pomohli cítit se lépe – ve správný čas a ve správném stavu. ❤️

Objednávky a platby



Fakturační adresa:

Jana Korbelová
Boršovská 284
370 07 České Budějovice - Roudné

IČ: 74175505
Nejsem plátce DPH



Platba v CZK
v České republice - 2000695569 / 2010

QR platba do mobilu v ČR:

Stačí pouze doplnit částku

a **variabilní symbol** (číslo objednávky nebo faktury)
popř. do **zprávy pro příjemce** dejte své jméno



QR Platba



Fio banka, a.s.

Dr. Stejskala 110/11,
370 01 České Budějovice



Platba v EUR
ve Slovenské republice:
Zákazníci ze Slovenska mohou platit v **EUR**ech
na náš slovenský bankovní účet za místní
bankovní poplatky Vaší banky.
IBAN: SK258330000002000695569

QR platba do mobilu v SR:

Stačí pouze doplnit částku

a **variabilní symbol** (číslo objednávky nebo faktury)
popř. do **zprávy pro příjemce** dejte své jméno



PAY by square