**Despre masaj și mod de lucru :**

Masajul este o terapie care vă ajută să scăpați de: stres, oboseală, dureri musculare, senzația de picioare grele, celulită, vergeturi și aspect inestetic al pielii.  
Pentru comfortul psihic și fizic al clientului, masajul se efectuează la domiciliul dumneavoastră din București sau Ilfov.  
Se vine cu masă de masaj, uleiuri speciale ( diferite arome, pentru diferite terapii), ventuză de silicon și băț de bambus (pentru anticelulitic).  
Fiecare client va beneficia la prima ședință de-o evaluare corporală ( în funcție de ce doriți dumneavoastră să obțineți prin masaj, eu vă ofer terapia și sfaturile necesare).

**Masajul de relaxare**

Masajul de relaxare este una dintre cele mai vechi terapii și este recomandat tuturor persoanelor, indiferent de vârstă și sex, aducând îmbunătățiri atât fizice, cât și psihice corpului nostru.  
Dacă vă simțiti epuizat/epuizată după o zi stresantă la serviciu, sau pur și simplu simțiți nevoia să vă relaxați, masajul este cel mai recomandat. Patul de masaj special și uleiurile aromate, vor oferi o plăcere deosebită, iar o simplă ședință de 60/90 de minute vă poate încărca cu energie pentru întreaga săptămână.

**Beneficii masaj**

**1. Îmbunătăţirea circulaţiei sangvine şi limfatice  
2. Stimularea şi calmarea sistemului muscular şi nervos  
3. Mărirea mobilităţii şi flexibilităţii articulaţiilor  
4. Creşterea elasitictăţii muşchilor  
5. Reduce tensiunea musculară  
6. Contribuie la detoxifierea organismului şi întărirea sistemului imunitar**

**Masajul terapeutic**

Masajul terapeutic este o soluție alternativă indicată în multe probleme de sănătate. Acesta reprezintă o metodă de tratament pentru diferite afecțiuni.

Efectele benefice ale acestuia se resimt asupra pielii, mușchilor, nervilor, sângelui și limfei, și indirect, asupra glandelor endocrine, organelor interne și articulațiilor. Masajul terapeutic are rolul de a îmbunătăţi capacitatea funcţională şi motorie a organismului favorizând recuperarea.

**Beneficii:**

1. Intensifica circulația sangvină. Acest lucru înseamnă că organele vitale și țesuturile primesc mai mult oxigen și substanțe nutritive.

2. Stimulează fluxul limfatic. În felul acesta, sistemul natural de apărare al organismului este pregătit să lupte împotriva invadatorilor toxici.

3. Relaxează mușchii suprasolicitați. Persoanele supraponderale, cu o condiție fizică deficitară, sau cele care se forțează în timpul activității profesionale sau al exercițiilor fizice se pot confruntă cu astfel de probleme.

4. Reduce spasmele și crampele musculare. Acestea intervin atunci când un mușchi se contracta în mod involuntar și forțat, cu imposibilitatea relaxării. Sunt frecvente printre atleții de anduranță, dar și printre persoanele care desfășoară activități fizice solicitante.

**Drenajul limfatic**

Drenajul limfatic asigură o curățare generală a organismului, fiind recomandat în cadrul regimurilor de detoxifiere și slăbire. Ajută la micșorarea circumferinței, combate retenția de apă și senzația de picioare grele, crește gradul de oxigenare a țesuturilor, elimină balonarea, ameliorează problemele circulatorii, ajută la relaxare, îmbunătățește calitatea somnului și chiar întărește imunitatea.

**Afecțiuni tratate prin drenaj limfatic**

drenaj limfatic drenajul limfa

* Persoanelor cu limfedem – în cazul unei mastectomii însoțită de extracția ganglionilor limfatici axilari, membrul superior își mărește volumul deoarece limfa nu mai trece prin lanțul ganglionar și se acumulează în braț;
* În urma unor intervenții chirurgicale, drenajul ajută la diminuarea durerilor;
* În cazul persoanelor cu fibromialgie, studiile dovedind faptul că drenajul îmbunătățește flexibilitatea;
* În cazul persoanelor cu tulburări de circulație sanguină, cărora li se umflă picioarele după ortostatism sau mers prelungit.

**Fitness masaj anticelulitic**

**Vă întrebați ce este FITNESS MASAJ?**

Este o terapie completă prin care ajutăm doamnele și domnișoarele să scape de : celulită, piele lăsată, vergeturi, deformări corporale provocare de sarcină.

**Cum facem asta?**

Îmbinăm masajul anticelulitic manual, adăugam ventuza pentru spargerea mai ușoară a bulelor de grăsime, apoi remodelăm și oferim fermitate pielii cu ajutorul bățului de bambus și pentru puțină tonifiere musculară aplicăm câteva exerciții fizice.  
Pentru o bună eficiență este indicat să îmbinăm masajul anticelulitic cu : mișcare, dietă echilibrată și un program de somn bine stabilit. Un stil de viață sănătos, oferă organismului resursele necare pentru a căpăta forma dorită de dumneavoastră.

**Masajul capilar**

Masajul Capilar oferă o stare de bine, de relaxare, reducând stresul și durerile de cap.  
**Beneficii:**Previne migrenele, durerile de cap și cele de spate  
Ameliorează simptomele de anxietate și stres  
Reduce insomnia  
Ajută circulația la nivelul scalpului și ajută la creșterea părului

**Masajul facial**

Masajul facial este o armă pe care toate femeile ar trebui să o aibe în dotare, mai ales dacă vrei să păstrezi aspectul tânăr și sănătos al feței. Beneficiile acestuia sunt nenumărate atât din punct de vedere fizic, deoarece stimulează cei aproximativ 43 de mușchi ai feței și îmbunătățește circulația, cât și din punct de vedere psihic, lăsând în urmă o senzație de relaxare profundă.

**Beneficiile masajul facial:**

1. eliberează toxinele și îndepărtează stratul de celule moarte  
2. înlătura stresul, având un efect calmant, chiar sedativ în cazul diverselor nevralgii  
3. stimulează circulația și tonifiaza mușchii faciali  
4. ajută la intinerirea procesului de îmbătrânire