

Ceník masérských služeb

Miroslav Čížek IČO: 45856478

Masírovaná partie	Popis masáže	Cena
Záda 30 min.	Důkladná masáž zad, při níž se kombinuje série různých druhů hmatů k přípravě, uklidnění, prohřátí a uvolnění zad. Velká pozornost je soustředěna na hlavní partie napětí, jako je oblast kolem páteře, ramen a lopatek a dolní části zad - bedra a kříž. Na začátku masáže zad se soustředí na uvolnění svalů podél páteře, které jí drží. Provádí se série uklidňujících klouzavých hmatů po celé ploše zad, po nichž pak následují hlubší tlakové hmaty, uvolňující napětí z partií podél páteře, šíje a ramen, lopatek, střední a dolní částí zad.	280,- Kč
Šíje 15 min.	Masáž šíje je vhodným prostředkem ke zmírnění bolestí v oblasti krku a krční páteře, napomáhá k odstranění bolestí hlavy, uvolňuje ztuhlé nebo napjaté svaly. Masáž šíje zahrnuje masáž svalů v oblasti krční páteře, trapézového svalu až po oblast hrudní páteře.	160,- Kč
Záda + Šíje 45 min.	Masáž může stimulovat a uvolňovat tělo a mysl. Kůže, krev a lymfatická soustava jsou stimulovány, a tím se podporuje krevní oběh, napomáhá se obnově buněk a odstraňují se toxické odpadní látky. Povolněním napjatých svalů se uvolňují ztuhlé klouby a utišují se nervy, a dochází tak k celkovému pocitu uvolnění a dobré pohody. Záda jsou velmi silnou a pohyblivou partií a hlavní podpůrnou strukturou těla. Proto zasluhují více pozornosti než většina jiných partií. Masáž zad působí na nervový systém a ovlivňuje každou část těla. Masáž celých zad s důrazem na páteř a bedra značně zmírní účinky stresu v celém těle a zvýší jak fyzickou tak psychickou pohodu.	400,- Kč
Horní končetiny 30 min.	Paže a ruce mohou skrývat nejsilnější emoce. Sevřené, zaťaté ruce často odrážejí nejistotu, sebeobranu a nevyřešený hněv. Ať už je jejich pozice záměrná, nebo spontánní, napětí v pažích může způsobovat bolesti hlavy, šíje a ramen. Masáž rukou je velmi příjemná a má téměř stejnou hodnotu jako masáž chodidel. V rukou se soustřeďuje napětí: masáž nám připomene pocit uvolnění. Masáž paží a rukou může uvolnit a uklidnit nejen svaly, ale také potlačené emoce.	200,- Kč
Hýždě + Dolní končetiny 60 min.	Protože nohy nesou celou váhu těla, jsou kosti a svaly v nohou největší a nejsilnější. Dobrá masáž nemusí jen pomoci zmírnit napětí a tlak v dolních končetinách, ale může přispět k pohodě celého těla. Je známo, že bolesti zad mohou mít původ v problémech nohou a že dobrá masáž nohou pomůže tyto bolesti zmírnit. Masáž nohou stimuluje jak krevní, tak lymfatický systém a při pravidelném provádění pomáhá předcházet vzniku křečových žil.	400,- Kč
Masáž hrudníku a břicha 30 min.	Masáž hrudníku zahrnuje masáž prsních svalů, hrudní kosti, mezižeberních prostor, stlačování hrudníku, u žen je hrudník masírován jen v oblasti dekoltu a dolních žeber, prsa jsou samozřejmě zakryta ručníkem. Procedura je zakončena závěrečným zklidněním celé hrudní části. Mezi pozitivní účinky patří uvolnění hrudní kosti a okolních struktur. Zpřístupnění hrudního koše usnadňuje hluboké přirozené dýchání, podporuje lepší oxyličení organismu a jeho celkové ozdravení.	230,- Kč
Celková masáž těla 120 min.	Masáž působí příznivě na celý organismus, zejména tlumí bolesti páteře, kloubů, svalů, povzbuzuje krevní oběh a odtok lymfy, zlepšuje svalovou činnost, prokrvuje a zlepšuje činnosti hloubkových tkání a orgánů, zrychluje metabolismus, příznivě ovlivňuje nervový systém, harmonizuje celý organismus.	900,- Kč