

## REIU PUHKEKESKUSE MASSAAŽITUBA

Luba endale üks lõõgastav kogemus ning proovi meie massaažitoa võimalusi.

Massööriks on mitmes erinevas massaažitehnikas sertifitseeritud spetsialist Ülle Kasak. Ülle on massöörina praktiseerinud viimased 7.aastat ning omab ka meditsiinivaldkonnas töötamise kogemust.



### Klassikaline üldmassaaž

Klassikaline massaaž on traditsiooniline ja levinud massaažiliik, mida tehakse vastavalt soovile ja vajadusele kas üksikutele kehaosadele või kogu kehale. Massaaži peaesmärk on parandada kudede hapnikuga varustatust ja eemaldada organismist toksiine, seega kiirendada ainevahetust, taastada kaotsiläinud energiat, korrigeerida lihastoonust, parandada naha elastsust ja seisundit, ergutada vere- ja lümfiringet. Massaaž toob töödeldavasse piirkonda lisaverd ning vähendab lihaskrampe. Eriti nauditav on massaaž pingelisel perioodil, nädalalõpul või üleüldise väsimuse korral. Hästi sobib neile, keda kimbutavad peavalud või neile, kel probleem on unega või stressiga. Vastavalt vajadusele kombineeritakse spordimassaažiga.

#### Klassikalise üldmassaaži hinnad

30 min.	15 €
60 min.	25 €
90 min.	35 €
3x60 min.	60 €

### Elektroakupressuur, laserpliiats

Laserpliiats on tõhus abiline mootorsete ja sensoorsete närvide stimuleerimiseks. Tekib vooluring masööri käe ja pliiatsi vahel. Madalsageduslik laser parandab kudede ainevahetust. Laserpliiatsit kasutatakse liiges- ja lihaskrampe korral, verevarustuse häirete puhul, tursete alandamiseks, meridiaanide tasakaalustamiseks. Vastunäidustused - elektrilised implantaadid, kasvaja, nahakahjustused, rasedus, südamepuudulikkus. Protseduuri võib teha mitu päeva järjest. Võib ka kombineerida üldmassaažiga.

#### Laser

30 min.	15 €
60 min.	25 €

### Meemassaaž

Meemassaaž mõjub inimesele kahel tasandil - füüsilisel ja energeetilisel. Füüsilisel tasandil - parandab vereringlust naha alumistes kudedes ning nende all asuvates lihastes, annab organismile vajalikke bioaktiivseid aineid ja adsorbeerib toksiine ning aitab nende väljaviimist organismist. Ergutab lümfisüsteemi ning soodustab naha loomulikku puhastumist. Nahk muutub elastseks ja siidiseks ning pinguldub. Stimuleerib erinevate

kudede ja organite toimimist, mille tulemusena paraneb kogu organismi seisund. Energeetilisel tasandil - toimib eeskätt eeterkehale, mille korrastamine aitab kaasa füüsilise keha tervenemisele. Mett kasutatakse "kleepainena", mille abil eemaldatakse saastunud energiat. Selle tegevuse toimet puhastuvad energiakanalid ning taastub energia vaba kulgemine. Meemassaaži tehakse esmalt seljale. Örnale ja tundlikule nahale on valulik. Ei sobi meeallergikutele. Protseduuril kasutatakse naturaalselt mett.

### **Meemassaaž**

seljale

30 min. 22 €

### **Näo, kaela massaaž ja hoolitsus, niisutav või taastav mask**

30 min. 23 €

### **Näo, kaela massaaž ja hoolitsus, niisutav või taastav mask, dekoltee ja käte massaaž**

45 min. 28 €

### **Imiku massaaž**

Örnadel silitustel põhinev kerge lastemassaaž stimuleerib vereringet ja seedimist, ergutab lümf- ja immuunsüsteemi, parandab lihaskoordinatsiooni, stimuleerib kesknärvisüsteemi ning parandab naha seisundit. Lapsevanem saab massööri kõrval õppida massaaživõtteid, et hiljem juba ise jätkata kodus lapse teadlikumat silitamist. Massaaži tulekuks ei pea olema arsti saatekirja. Lapsed naudivad, vajavad ja igatsevad puudutusi, ning massaaž on selleks parim vahend.

### **Imiku massaaž**

15 min. 15 €

### **Lümfimassaaž- arsti soovitusel**

**Lümfimassaaž ehk manuaalne lümfidrenaaž** on nahka ja nahaaluseid kudesid mõjutav pindmine massaaž, mis stimuleerib lümfivedeliku voolu ja ergutab jääkainete eemaldamist kehast, lõdvestab ja leevendab lihaspingeid, mõjub hästi tursete, vereringehäirete ja ainevahetushaiguste puhul.

### **Lümfimassaaž**

30 min. 22 €

60 min. 35 €

### **Teipimine**

Ülekoormatud või traumeeritud lihase turse puhul, mille tulemusena lümf- ja vereringe aeglustub. Teip aitab nahka üles tõsta, mille tulemusena tekib naha ja lihase vahele ruum. Seeläbi paranebki lümf- ja vereringlus ja väheneb naha valuretseptoritele. Kinesiotaip normaliseerib lihastoonust ja toetab iseeneslikku lihaskoe tervenemise protsessi. Teipi võib nahal hoida 3-5 päeva, teip võimaldab käia duši all. Kasutatakse öla-, abaluu,

kaelapiirkondadel, liigestel ja muudel piirkondadel. Teip paigaldatakse kuivale, puhtale ja raseeritud piirkonnale, et tagada maksimaalne efektiivsus.

Ühe piirkonna teipimine 6-10 €

### **Depilatsioon**

jalasääred või käevarred

30 min. 15 €

60 min. 25€

kaenlaalused

15 min. 15 €

**Veresuhkru mõõtmine 1 €**

**Vererõhu mõõtmine tasuta**

### **Kinkekaartid**

#### **Massaaži näidustused:**

Lihaspinged, lihaste valulikkus  
Liigese liikuvuse vähenemine  
Vale kehahoiak, halb rüht  
Pingepeavalu  
Aeglane vere- ja lümfiringlus  
Verevarustushäired  
Aeglustunud soolte perestaltika  
Vedelike ja jääkainete kogunemine organismi  
Naha väsinud ilme ja kuivus, kortsude teke  
Raskendatud hingamine  
Immuunsüsteemi nõrgenemine  
Unehäired  
Väsimus vaimsest tööst  
Halb enesetunne, masendus  
Vaimne tasakaalutus  
Tähelepanuvõime langus

#### **Massaaži vastunäidustused:**

Vähk või selle kahtlus  
Põletikulised haigused  
Ägedad traumad  
Joobeseisund  
Südamepuudulikkus  
Neerupuudulikkus  
Maksapuudulikkus  
Kilpnäärmehaigused  
Mädased haavad  
Veenipõletikud  
Tuberkuloos  
Tromboosi oht  
Raseduse katkemise oht  
Suured sünnimärgid  
Liiga kõrge või madal vererõhk  
Nahaigused



**Oled seda väärt, et ennast hästi tunda!**

**Broneeri aeg telefonil 5302 5085 või  
info@reiupuhkekeskus.ee**