

**Masaż klasyczny** - Masaż klasyczny to najpopularniejszy masaż, który w zależności od formy - intensywności może być leczniczy, relaksacyjny, pobudzający. Do masażu klasycznego należą zabiegi, które mają na celu poprawienie psychofizycznego stanu pacjenta.

Masaż relaksacyjny - Celem masażu relaksacyjnego jest zmniejszenie, potem całkowite zniesienie napięcia mięśniowo-nerwowego i psychicznego, tym samym uzyskanie pełnego rozluźnienia, odprężenia. Z tego powodu ruchy wykonywane przez masażystę są spokojne, powolne, rytmiczne, łagodne a ich zadaniem jest uspokoić duszę i ciało.

**Masaż odchudzający** - Masaż odchudzający to dość skuteczny sposób na spalanie tłuszczu gromadzącego się w nadmiernych ilościach w różnych miejscach na ciele, szczególnie na udach, pośladkach, a nawet plecach, dlatego aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu, musimy „rozbić” tkankę tłuszczową w trakcie masażu.

Masaż antycellulitowy - to mocny masaż wykorzystujący specjalnie dobrane techniki by usprawnić krążenie całego organizmu, zwłaszcza tych miejsc, gdzie nastąpiły zmiany. Masaż działa na tkankę podskórną usuwając złogi toksyn i szkodliwe produkty przemiany materii, zmniejszając zastoje limfatyczne i pobudzając prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Po takim masażu komórki są lepiej dotlenione i odżywione, skóra jest bardziej gładka, napięta, sprężysta i jędrna. Masaże tego typu stosowane są zarówno w celach profilaktycznych jak i leczniczych.

**Masaż leczniczy** - Masaże lecznicze usprawniają układ ruchu, wspomagają tkankę łączną oraz zakończenia nerwowe na skórze. Są one niezwykle skuteczne w przypadku łagodzenia bólu kręgosłupa, stawów, mięśni oraz migrenowych bólów głowy. W masażu leczniczym najczęściej stosuje się serię zabiegów, aby uzyskać satysfakcjonujące efekty.

**Masaż sportowy** - Pozwala zwalczyć skutki zmęczenia spowodowane wysiłkiem fizycznym. Masaż zmęczonego mięśnia pomaga rozluźnić go i zapobiega późniejszym uszkodzeniom. Masaż sportowy różni się od klasycznego wkładem siły i energii, oraz przewagą technik rozcierania i ugniatania. Działanie masażu sportowego jest niezwykle różnorodne, jednakże głównie przypisuje mu się właściwości regenerujące. Dlatego też nazywa się go elementem sportowej odnowy biologicznej. Poza regeneracyjną funkcją masaż sportowy może pełnić też rolę rozgrzewającą, leczniczą, rozluźniającą, rozszerzać zdolności czynnościowe, podwyższać zdolność mięśni do działania, poprawiać koordynację. Wszystko zależy od jego rodzaju, czyli od tego jak i w jakim momencie treningu jest wykonany.

**Drenaż limfatyczny** - polega na udrożnieniu węzłów chłonnych i przesunięciu limfy w kierunku ujść żylnych. Pod wpływem specjalnych technik masażu, stosowanych w formie przepychającej, przesuwającej, wyciskającej, dochodzi do pobudzenia krążenia limfy i aktywizacji pracy węzłów chłonnych. Wzmożony przepływ chłonki zapewnia prawidłową czynność układu limfatycznego, pozwalając mu spełniać główne zadania transportowe, oczyszczające i regenerujące. Następuje zwiększone zasilanie tkanek i narządów w substancje odżywcze, usuwanie produktów przemiany materii i likwidacja objawów zastoinowych. W węzłach chłonnych zostaje więcej chłonki oczyszczonej z bakterii, przez co zwiększa się odporność organizmu.

**CENNIK:**

**60 min. – 110 zł**

**90 min. – 140 zł**

**KONTAKT**

Salon Urody LILI  
ul. Modzelewskiego 35  
Telefon. 22 853 06 83

**GODZINY OTWARCIA**

Poniedziałek - Piątek 8.00-20.00  
Sobota 8.00-15.00  
W razie konieczności pracujemy w niedzielę



POMIESZCZENIE KLIMATYZOWANE

