

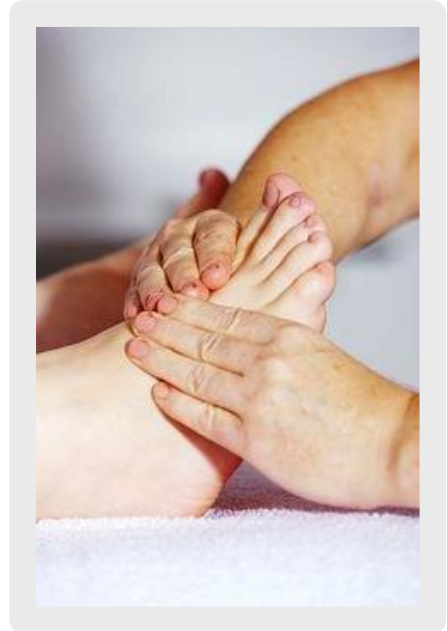


## **Virkistävä vyöhyketerapia**

Ongelmat, joihin haetaan eniten apua vyöhyketerapiasta ovat:

- hormonaaliset vaivat (esim. vaihdevuodet, epäsäännöllinen kuukautiskierto)
- jännitys- ja stressioireet
- alakuloisuus ja masentuneisuus, väsymys
- ahdistus
- erilaiset kivut ja säryt (esim. kuukautiskivut, fibromyalgia, nivel- ja lihaskivut)
- lapsettomuus

Vyöhyketerapiahoito tasapainottaa hermostoa, imunestekiertoa ja hormonitoimintaa, vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä poistaa kuona-aineita. Kipu- ja särkytilat lieventyvät ja hoito vaikuttaa virkistävästi mielialaan. Vyöhyketerapia + hieronta - yhdistelmähoito on myös mahdollinen, varaathan tällöin minuutin ajan. Hoito sisältää elvyttävän ja raikastavan yrttijalkakylvyn.



## **Rentouttava klassinen hieronta**

Klassinen hieronta on yksi yleisimmin käytetyistä hoitomuodoista tuki- ja liikuntaelinongelmissa. Hieronta

- lievittää lihasjännityksiä ja särkytiloja (esim. staattisesta istumatyöstä aiheutuneita)
- tehostaa lihasten aineenvaihduntaa
- vilkastuttaa verenkiertoa ja imunestekiertoa
- parantaa nivelten liikkuvuutta
- auttaa liikkujan lihashuollossa

Hieronnessa voidaan käyttää aasialaisia hierontatekniikoita ja hoidon jälkeen olo on rentoutunut. Klassiseen hierontaan on mahdollista yhdistää pään alueen ja jalkaterien hierontaa monipuolisin ottein, myös vyöhyketerapiaa.



*Huom! Singaporelainen tuolihieronta on myös suositeltava vaihtoehto niska-hartiaseudun, selän, pään ja yläraajojen kiputiloissa.*

## **Energisoiva singaporelainen tuolihieronta**

Singaporelainen tuolihieronta on stressiä ja väsymystä ennaltaehkäisevä hoitomuoto. Säännölliset käsittelyt vaikuttavat myös selkeästi niskahartiaseudun, selän, pään ja yläraajojen kiputiloihin. Hieronta tehdään vaatteiden läpi ja soveltuu hyvin myös keskelle työpäivää. Hoito perustuu Singaporessa opittuun konseptiin, jossa yhdistyvät sekä rentouttavat että energisoivat hierontatekniikat. Tuolihieronnan jälkeen olo on virkistynyt ja ajatukset ovat kirukkaammat.

*Huom! Kokeile myös 40 minuutin Stressin selätys -hoitoa! Hierontatuoli sopii myös raskaana oleville ja asentohuimauksesta kärsiville sekä henkilöille, joille päinmakuulla olo hierontapöydällä ei sovellu.*

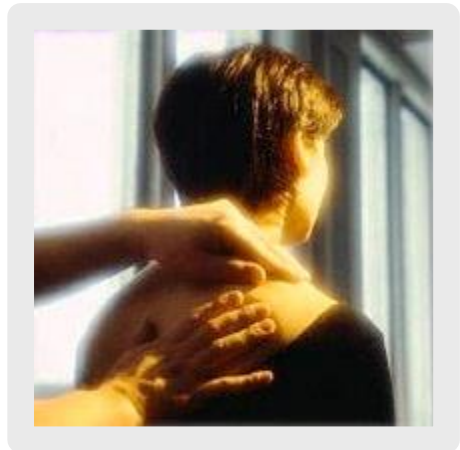


## **Rauhoittava intialainen päähieronta**

Intialainen päähieronta on rauhoittavaa hierontaa stressioireisiin. Tässä hoitomuodossa täydennetään perinteistä intialaista päähierontaa niska-hartiaseudun hieronnalla. Intialaista päähierontaa suositellaan hoitona ja hoitosarjoina erityisesti

- stressaantuneille ja kiireisille
- päänsärystä tai migreenistä kärsiville
- unihäiriöihin
- jännittyneisyyteen, hermostuneisuuteen
- keskittymiskyvyn lisäämiseen

Vuoroin tehokkaat, vuoroin rauhoittavat hierontaotteet saavat koko elimistön rentoutumaan ja hyvän olon valtaamaan mielen. Asiakas istuu hoidon aikana mukavasti hierontatuolissa sekä lepää hoitopöydällä lämpimästi peiteltynä. Kasvojen alueen käsittelyssä on mahdollisuus käyttää ruusuöljyä tai aprikoosinkiviöljyä herkälle, ärtyneelle tai akneiholle. Hoito soveltuu erinomaisesti myös hemmotteluhoidoksi.



## **Voimauttava koko kehon rentoutushoito**

Voimauttava koko kehon rentoutushoito tukee tehokkaasti fyysistä ja henkistä jaksamista erilaisissa stressi-, (työ)uupumus- ja väsymystiloissa. Hoidettava on hoitopöydällä pitkällään lämpöisesti peiteltynä kevyet vaatteet yllään. Koko kehon rentoutushoito sisältää rauhoittavaa kosketusta, lempeitä hierontaotteita, kevyttä painantaa, rauhallisia venytyksiä sekä itsehoito-opastusta. Rentoutushoito sopii myös arjen kiireiden katkaisuun ja syvän rentoutumisen tunteen tarjoavaksi lepo- ja pysähdyshetkeksi.

