



## **Virkistävä vyöhyketerapia**

Vyöhyketerapiasta haetaan eniten apua seuraaviin terveys- ja hyvinvointihaasteisiin:

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

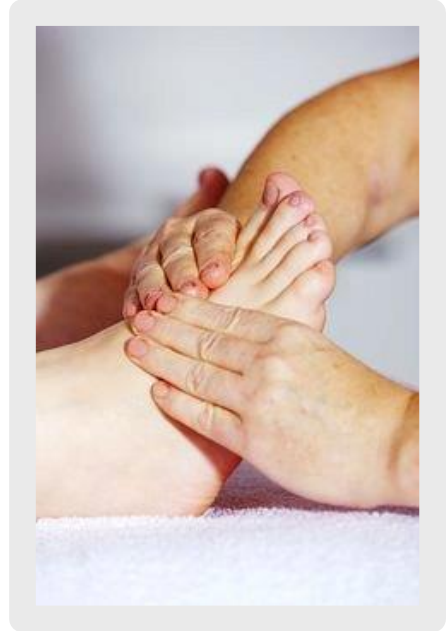
Vyöhyketerapiahoito tasapainottaa hermostoa, imunestekiertoa ja hormonitoimintaa, vilkastuttaa verenkiertoa ja aineenvaihduntaa sekä poistaa kuona-aineita. Kipu- ja särkytilat usein lieventyvät ja hoito vaikuttaa virkistävästi mielialaan. Hoidossa käsitellään koko kehoa jalkaterien vyöhykejärjestelmän kautta (65 min) ja lisäksi voidaan käsitellä myös korvat, päätä ja yläraajat (80 min). Vyöhyketerapia + hieronta - yhdistelmähoito on myös mahdollinen, varaathan tällöin 110 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

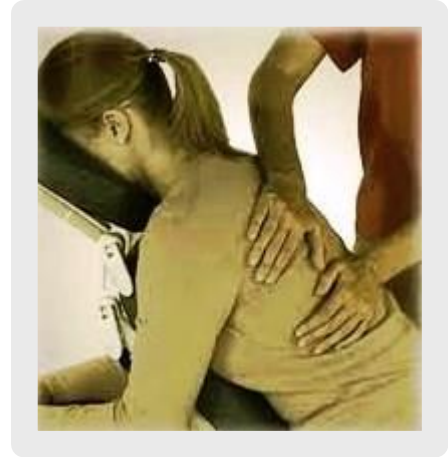
Hieronnessa käytetään usein aasialaisia hierontatekniikoita ja hoidon jälkeen olo on rentoutunut. Klassiseen hierontaan on mahdollista yhdistää pään alueen ja jalkaterien hierontaa monipuolisin ottein. *Huom! Singaporelainen tuolihieronta on myös suositeltava vaihtoehto niska-hartiaseudun, selän, pään 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 otettavaksi myös keskellä työpäivää. Hoito perustuu Singaporessa opittuun konseptiin, jossa yhdistyvät sekä rentouttavat että energisoivat hierontatekniikat. Tuolihieronnan jälkeen olo on virkistynyt ja ajatukset ovat kirkkaammat.

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

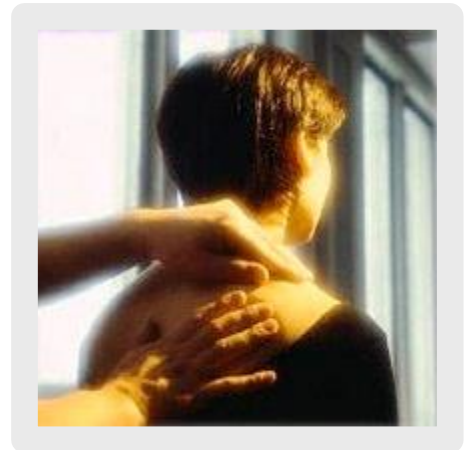


## **Rauhoittava intialainen päähieronta**

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 granaattiomenansiemenöljyä.



## **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.

