

## Mórahalmi wellness ABC

**"Még a legegyszerűbb érintés is megnyugtató, feszültségoldó hatású. A gondoskodás, figyelmesség és összetartozás érzését kelti, ami életörömet okoz."**

### Gyógymasszázs

Mozgásszervi panaszok enyhítésére ajánlott. Csökkenti az izomfeszülést, oldja az izomcsomókat, letapadásokat. Elősegíti az ízületi mozgások felszabadulását, a normális mozgásterjedelmet helyreállítását. Intenzív masszázsfogásokkal gyógyít, hatása rendszeres igénybevétellel fokozható.

*Kezelés ideje: 20, 40, 60 perc*



### Frissítő masszáz

A fáradt izmok ellazításának kitűnő módja. A kezelés javítja a vérkeringést, ezáltal frissítő érzést kelt, így megszűnik a fáradtság. Fogásaiban hasonlít a gyógymasszázsához, de intenzitása nem annyira erőteljes.

*Kezelés ideje: 20, 40 perc*



### Vitál masszáz (gumiköpölyös vákuummasszázs)

A természetgyógyászatból átvett méregtelenítő módszer. Egy speciális gumikoronggal végzett vákuumos kezelés, mely erősen keringést aktivizáló hatású. Mélyre ható vákuummasszázzsal (köpölyözéssel) fellazítják a letapadt szöveteket, majd masszázsfogásokkal fellazítják az izmokat, végül nyújtják őket. Kiválóan alkalmazható stressz és ülő foglalkozás miatti nyak-váll-hátfájás ellen. Mobilizálja a kötőszövetben levő lerakódásokat.

*Kezelés ideje: 40 perc*



## Cellulit masszáz

A cellulit masszáz technikájával az érintett terület zsírszöveteinek „feltörését”; a vér-és nyirokkeringés serkentését, ezáltal a lerakódott káros anyagok szervezetből való távozását érhetjük el. A kezelés javítja továbbá az adott terület oxigén ellátását, ezáltal serkenti a lebontó folyamatokat. A cellulit masszázshoz használt keringést serkentő hatású krémek, gélek, olajok fokozzák a masszáz hatását. A cellulit jól kezelhető, a masszáz azonban önmagában nem oldja meg a problémát. Komoly kitartásra, helyes táplálkozásra, megfelelő folyadékbevitelre és elegendő testmozgásra is szükség van ahhoz, hogy változást érnünk el. A megfelelő hatás érdekében a cellulit kezelést kúraszerűen alkalmazzák, általában 10 kezelést kétnaponta, amely után már látható az eredmény. Maga a cellulit masszáz nem tartozik az élvezetből igénybevett masszázok közé, de megéri eltűrni egy kis kellemetlenséget, ráadásul már közvetlenül a masszáz után is érezhető egy nagyon kellemes, felpezsdült érzés. Láthatóan összeszedettebb a test kontúrja, feszesebb a bőr.



*Kezelés ideje: 40 perc*

## Mézes masszáz

A méz gyógyító erejét hasznosító módszer. A mézben található természetes hatóanyagok értéksége régóta ismert, ezeket a hatóanyagokat a bőr rétegeibe juttatják. A kezelt bőrfelület puha, bársonyos és rugalmas lesz. Kellemes, kényeztető érzést nyújt az elfáradt testnek.



*Kezelés ideje: 40 perc*

## Relax masszáz

Ez a nyugtató, pihentető masszázstechnika csökkenti a fáradtságérzetet, segít ellazítani a fáradt, esetleg görcsös izmokat. A vállfájdalmaknak gyakori oka a stressz miatti merev tartás, erősen tónusos izmok. Ha kikapcsolják azokat a körülményeket, amelyek miatt mindez létrejött, akár régóta tartó fájdalomtól is megszabadulhat.



*Kezelés ideje: 20, 40 perc*

## Kleopátra masszáz

Kleopátra Egyiptom királynője híres volt tökéletes bőréről. Szépségének egyik titka a tejes-mézesfürdő. A méznek jó méregtelenítő hatása van, erős bőrtápláló, magas nedvességtartalma gazdagon pótolja a szervezet elvesztett vízkészletét. A mandulaolaj természetes hatóanyagai nyugtatják a bőrt, E-vitaminban gazdag, kiváló érzékeny és száraz bőrre. A kezelés kiterjed az egész testre, megnyugtatja az idegrendszert, széppé varázsolja a bőrt.

*Kezelés ideje: 40 perc*



## Aroma masszáz

Külsőleg az illóolajok természetes hatása többféle módon mutatkozik meg: a bőrön keresztül felszívódnak, majd a szervezet egészére nyugtató, serkentő, élénkítő módon hatnak, belégzéskor lelki, általános érzelmi választ váltanak ki. Mindemellet az illóolajok a bőrre is jótékony hatással vannak. Az aromaolajok olyan különleges illóolajok, amelyek nagyon könnyen átjárják a bőrfelszínt, átjutnak a bőr felhámjában, bejutnak a vérkeringésbe. Az illatterápia a természetes gyógymódok közé tartozik, emberi szervezetre gyakorolt gyógyerejét tudományosan is igazolták. Az illóolajok fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő, valamint speciális, az adott illóolajra jellemző (nyugtató, relaxáló, stressz oldó) hatással rendelkeznek.

*Kezelés ideje: 40 perc*



## Talpmasszáz

Az ember egyik legjobban igénybe vett testrésze a lábfej és a talp. Testünk teljes tömegét a lábaink hordozzák. Különösen fontos, hogy az ennyire terhelt testrészünkre is figyelmet fordítsunk. A kezelés során mindkét lábfej és kiemelten a talpak kezelést kapnak melynek célja a feszültség oldása, a vérkeringés serkentése, a nyirokkeringés fokozása és ezen keresztül a jó közérzet helyreállítása.

*Kezelés ideje: 20 perc*



## Csokis masszáz

A kezelés a tökéletes megmártózás érzését nyújtja a mentális és fizikális jólétben. A csokoládé masszáz az endorfintermelődésre gyakorolt jótékony hatása révén a test és a lélek harmonikus feltöltődését biztosítja. Több tekintetben is fantasztikus: a magas kakaótartalmú csokoládékrém hidratálja és feszesíti a bőrt, amit egyúttal bársonyosan simává tesz, pótolja a hiányzó ásványi anyagokat, és üdítően hat a lélekre. A kezelés célja a csokoládé hatóanyagának a szervezetbe juttatása masszáz fogások segítségével. Célja, hogy a vendég fizikailag és szellemileg egyaránt kellemesen ellazulhasson.

*Kezelés ideje: 20, 40 perc*



## Kávés masszáz

Ez a sajátos technika fokozza a vérkeringést, nyirokkeringést, javítja az immunrendszer működését. A felgyorsult keringés következtében javul a bőr alatti kötőszövetek oxigénellátása, anyagcseréje, erősödik a szervezet zsírégető folyamata. Hatására a bőr regenerálódik, rugalmasabbá, feszesebbé válik. Intenzív bőrradírozó hatása révén megújulást biztosít a bőrnek. eltávolítja az elhalt hámsejteket, bársonyos bőrt eredményez.

*Kezelés ideje: 20 perc*

