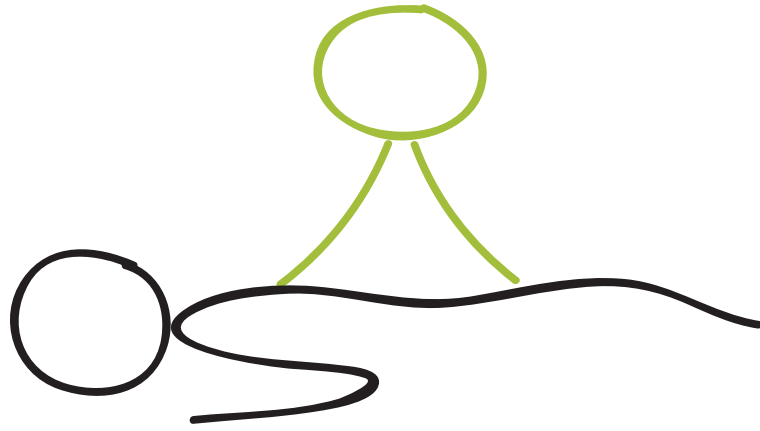


# Masáže Resort Green Valley



## ZÁKLADNÍ POPIS NABÍZENÝCH MASÁŽÍ

### “klasická” relaxační, regenerační a sportovní masáž

Je založena na tzv. švédské masáži. Využívá různé typy tření a hnětení; využívá se hlavně na ošetření bolestí zad, namožených svalů, nespavosti a problémů spojených se stresem. Masáž může být zaměřena buď na konkrétní část těla nebo na tělo jako celek.

### regenerační masáž

Klidná delší masáž sloužící k uklidnění svalstva sportovce po sportovním výkonu a k zahájení procesu regenerace. Prováděná delší dobu po sportovním výkonu sloužící jako pomoc, regeneraci a odplavení laktátu. Používají se chladivé prostředky, častěji olejové.

### havajská masáž lomi-lomi

Terapie, která svými relaxačními a terapeutickými účinky patří mezi nejoblíbenější způsoby odpočinku. Její základy spočívají v použití speciálních havajských technik, využívajících nejen prstů a dlaní, ale i předloktí, které díky své rytmice a provedení, mají vysoký terapeutický a relaxační účinek. Při aplikaci celkové masáže jsou masírovány téměř všechny partie těla, tedy záda a šíje, hýždě, nohy zezadu i zepředu, ruce, dekolte o břicho.

Havajská masáž je luxusní relaxací, ale i velice účinná technika pro uvolnění těla.

### breussova masáž

Jedná se o jemnou energetickou masáž, která klade důraz na nápravu páteře a uvolnění svalů zad a šíje. Zejména je vhodná při problémech s páteří a zatuhlým zádovým svalstvem.

Při masáži se využívá účinků přírodního třezalkového oleje, papíru a energizujících hmatů, tak aby se olej dostal co nejhlouběji.

### masáž - lokalizace, diagnostika a ošetření spoušťových bodů (Trigger points)

Spoušťové body se dají definovat jako velice bolestivá místa, hmatatelná jako tvrdé hrudky ve svalech. Důvodem pro vznik takového místa je abnormální náhlé přetížení svalu, které může být způsobeno úrazem, ale i stresovým chováním přeneseného do soustavného svalového napětí a podobně. Důsledkem může být pak i tzv. přenesená bolest, kdy necítíme problém v místě zatuhlého svalu, ale na další dráze svalu či svalového úponu (ztuhlost a bolesti v kloubech, bolesti hlavy, brnění v končetinách...).

## indická antistresová masáž hlavy

Indická masáž hlavy (antistresová) je léčivé ošetření hlavy, krku, ramen a horních částí paží. Ulevuje od napětí a každodenního stresu. Velmi problematickou partii je krční páteř, která trpí nedostatkem pohybu v kombinaci dlouhodobě strnulou polohou hlavy.

- pomáhá při odstranění depresí, úzkosti, podrážděnosti, zbavuje stresu a napětí
- napomáhá od bolesti hlavy, při poruchách spánku, nespavosti, zmírňuje oční napětí
- šetrně uvolňuje ztuhlé svaly, ulevuje od bolesti, zlepšuje cirkulaci krve ve ztuhlých svalech, obnovuje kloubní pohyblivost krku a ramen
- okysličuje mozek, zlepšuje koncentraci, podporuje činnost nervového systému
- výrazně vylepšuje stav pokožky hlavy, vlasy jsou po pravidelné masáži hustší, lesklejší a celkově kvalitnější, dochází k povzbuzení růstu vlasů

## masáž obličeje

Velice příjemná, relaxační masáž pomáhá oddálit proces stárnutí a ochabování pleti, zlepšuje prokrvení, tonus a pružnost pleti. Je vhodná nejen pro ženy, nýbrž i pro muže a to díky svým blahodárným relaxačním

a detoxikačním účinkům. Masáž má silně uvolňující účinky a účinně působí proti migrénám. Při pravidelné aplikaci má dlouhodobý účinek. Pro umocnění účinků je možné použít k masáži nahřáté lávové kameny.

## medová detoxikační masáž

Jde o starou osvědčenou léčitelskou detoxikační metodu. Medová masáž využívá unikátních účinků medu (především detoxikačních a reflexních) a kompresních masérských hmatů. Dochází tak k odstranění starých usazenin a jedů z podkoží. Med je odpradáвна zařazován mezi přírodní zázraky. Jako pochutina i jako podpůrný léčebný přírodní prostředek.

## KONTRAINDIKACE MASÁŽÍ

Pro masáže existují některá omezení či úplné zákazy

kontraindikace celková - absolutní = zákaz jakékoli masáže

- Infekční onemocnění a zánětlivé a krvácivé stavy
- Onkologické onemocnění
- Krátce po velké fyzické námaze (s výjimkou sportovců)
- Intoxikace alkoholem a omamnými látkami
- Krátce po vydatném jídle (přejedení)

kontraindikace částečná = nemasírují se dotčené partie

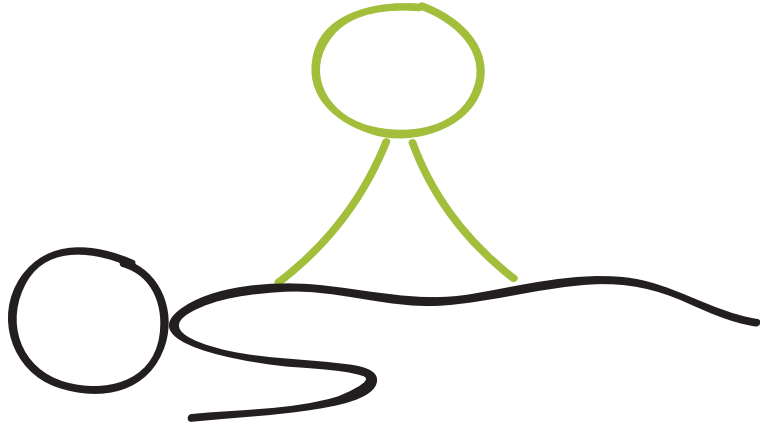
- Vady kůže, vyrážky, ekzémy, plísňe
- Mateřská znaménka
- Křečové žíly (vynechává se masáž nohou)
- Menstruace (nemasíruje se břicho)
- Těhotenství (vynechává se břicho, bedra, dlaně, plosky nohou a uši)

kontraindikace k celkové masáži (nelze masírovat v průběhu dne celé tělo)

- Diabetici, epileptici, astmatici
- Problémy s krevním tlakem a oběhovým systémem
- Osteoporóza

# Ceník masáže Resort Green Valley

Platnost od 1.10.2014. Cena služby je uvedena včetně DPH ve snížené sazbě ve výši 15%.



grêenvalley

# Ceník masáží Resort Green Valley

Platnost od 1.10.2014. Cena služby je uvedena včetně DPH ve snížené sazbě ve výši 15%.

## klasická - švédská masáž

Šíje, záda	20 min.	270 Kč
	30 min.	400 Kč
Hýždě	10 min.	140 Kč
Šíje + záda	45 min.	580 Kč
Záda + hýždě	40 min.	520 Kč
Nohy zezadu + záda	50 min.	640 Kč
Celková zezadu (šíje, záda, hýždě, nohy)	70 min.	880 Kč
Nohy jednostranně   oboustranně	20 min.	270 Kč
	40 min.	520 Kč
Ruce	20 min.	270 Kč
	30 min.	400 Kč
Břicho nebo hrudník	10 min.	140 Kč
Masáž obličeje	15 min.	210 Kč
Celotělová masáž	90 min.	1 040 Kč
	120 min.	1 380 Kč
Kombinovaná masáž dle dohody	60 min.	750 Kč

## havajská masáž

Šíje + záda	40 min.	620 Kč
Celková masáž	90 min.	1 250 Kč
	120 min.	1 660 Kč
Částečná masáž dle dohody	60 min.	900 Kč

## medová detoxikační masáž

Medová masáž (záda, hýždě)	30 min.	400 Kč
	45 min.	580 Kč
	60 min.	750 Kč
Okurkový zábal po medové masáži	+10 min.	100 Kč
Masáž kloubů medem (ramena, lokty, kolena)	15 min.	210 Kč

# Ceník masáží Resort Green Valley

Platnost od 1.10.2014. Cena služby je uvedena včetně DPH ve snížené sazbě ve výši 15%.

## indická antistresová masáž

Indická masáž hlavy | hlava, šíje, ramena

15 min.

210 Kč

25 min.

330 Kč

## breussova masáž

Breussova energetická masáž

45 min.

700 Kč

## spoušťové body | trigger points

Lokalizace, diagnostika a ošetření

30 min.

400 Kč

40 min.

520 Kč

# Masáže Resort Green Valley

Provozovna:

Resort Green Valley, 257 28 Chotýšany 26

Provozovatel:

Resort Green Valley s.r.o., Na Petřínách 208/36, 162 00 Praha 6

IČ: 24287121, DIČ: CZ24287121,

zapsaná u MŠ v Praze - odd. C, vl. 193167

Václav Toncar

tel.: +420 777 218 614

toncar@green-valley.cz

www.green-valley.cz

grêenvalley