

PŘED MASÁŽÍ:

- Není vhodné pít alkohol
- Masáž by se měla provádět minimálně 1 hodinu po jídle a po těžkém jídle 2hodiny

BĚHEM MASÁŽE:

- Nebojte se mi v průběhu masáže říct Vaše přání či pocity.
- Preferuji individuální přístup, v případě zájmu se mohu zaměřit na určitou část Vašeho těla.
- V průběhu masáže se uvolněte a pokud usnete, tak je to jen dobře a nebraňte se tomu. Není to důvod k přerušení masáže. Stejně tak se nebraňte emocím, jako je smích či pláč.

PO MASÁŽI:

- Po masáži se v těle uvolňují nahromaděné škodliviny a usazeniny, proto je vhodné hodně pít, aby se z Vašeho těla vyplavily škodlivé látky - toxiny. Nejlepší je voda, bylinný čaj a minerální voda. Není vhodné pít alkohol či kávu.
- Pokud nemusíte, po masáži se hned nespřchujte a nechte ještě pár hodin působit léčivé oleje na svém těle.
- Nevykonávejte žádnou těžkou práci.
- Jestli můžete, odpočívejte. Spánek je ideální.

JAK ČASTO NA MASÁŽ:

- Ideální je masáž vnímat jako prevenci a chodit na masáž pravidelně, aspoň 1× měsíčně. Prevencí budete udržovat fyzickou a duševní kondici.
- V případě potíží lze chodit na masáž častěji, až problémy odezní, alespoň 1× týdně.
- Pravidelnou masáží docílíme snížení nahromaděného fyzického i psychického napětí. Pravidelnou masáží uvolňujeme bolavé a stažené svaly.

INDIKACE MASÁŽE - KDY SE MASÁŽ DOPORUČUJE

- udržení nebo zvýšení kondice
- odstranění únavy
- zmírnění bolesti svalů
- prevence a náprava poruch pohybového aparátu
- zvýšení hybnosti
- relaxace
- zlepšení stavu kůže
- příprava na výkon
- detoxikace - vyplavování uložených toxinů z tkání
- urychlení rekonvalescence (po úrazu, dlouhodobé nemoci)

ZDRAVOTNÍ KARTA KLIENTA:

- Před masáží poprosím každého nového klienta, aby mi pověděl o svém zdravotním stavu, abych pro něj mohla přizpůsobit masáž. Každé tělo je individuální, a tak je potřeba k němu také přistupovat.
- Protože se neznáme, byla bych moc ráda, kdyby jste mi řekli o svých zdravotních potížích, operacích, alergiích, nebo zda jste přecitlivělí na nějakou látku.