



www.sanmar.sk

Námestie Hraničiarov č. 4, 851 03 Bratislava

M A S Á Ź E

V našom relaxačnom centre si môžete dopriať niektorú z masáží. Poskytneme Vám komplexnú starostlivosť, ktorá sa odvíja od individuálneho prístupu ku každému klientovi a vysokej odbornosti zdravotníckych pracovníkov tohto sektoru. **Ponúkame aj terapie originálnou terapeutickou TDP lampou**, ktorá vám pomôže vám pri liečení zdravotných problémov.

TERAPEUTICKÁ LAMPA - nazývaná aj akupunktúrna lampa je novodobý terapeutický prístroj, ktorý vynašla skupina vedcov a lekárov vo výskumnom inštitúte v Číne. Kľúčovou súčasťou je minerálna platňa, ktorá je pokrytá 33 minerálmi. Keď sa minerálna platňa nahreje na teplotu 280st. vyžaruje jedinečné bio-spektrum elektromagnetických vln, ktoré absorbuje ľudské telo. Tento prístroj má značný terapeutický efekt na ťažké a dlhotrvajúce ochorenia. Získal už niekoľko svetových ocenení. Osvedčil sa ako mimoriadne účinný pri ošetrovaní početných chorôb. Priaznivo vplýva na alergie (senná nádcha), akné, astmu, **artritídu, bolesti hlavy, chrbta, kĺbov, kolien, podbrušia, bronchitídu, celulitídu, ekzémy, herpes, chronické bolesti, kožné vredy, migrény, nádchu, natiahnutie šliach, neurodermitídu, psene, reumu, seknutie v krížoch, vredy a pod.**

Nemá žiadne škodlivé účinky na ľudský organizmus a môže sa použiť aj na ošetrovanie detí. Nesmie sa aplikovať pri používaní kardiostimulátora. Tehotné ženy môžu používať lampu po ukončení trimestra.

Doba odporúčanej terapie: 30 min. **Cena: 6,60 €**, podľa želania zákazníka poskytneme aj kratšiu dobu terapie.

KLASICKÁ MASÁŽ CHRBTU A ŠIJE doplnená o 20 min. terapiu TDP lampou.

Je to uvoľňujúca masáž, vhodná najmä pri bolestiach chrbta a šije, ktoré vznikajú následkom každodenného preťaženia a stresovania organizmu. Masáž šije uvoľní stuhnuté svalstvo, spazmy a odľahčí chrbticu. Po masáži Vám bolestivé miesto nahrejeme, terapeutickou lampou čo znásobí profylaktický účinok masáže.

Doba masáže s terapiou: 60 min. Cena: 19,00 € **Permanentka: 5 masáží: 90,25 €**
10 masáží: 171,00 €

KLASICKÁ MASÁŽ CHRBTU A ŠIJE

Je to uvoľňujúca masáž, vhodná najmä pri bolestiach chrbta a šije, ktoré vznikajú následkom každodenného preťaženia a stresovania organizmu. Masáž šije uvoľní stuhnuté svalstvo a odblokuje chrbticu. Má obrovský profylaktický účinok. **Pri masáži môžeme použiť na žiadosť klienta aj éterický olej. Účinné látky obsiahnuté v éterickom oleji zvyšujú celkový účinok a uvoľňujúco vplývajú na naše zmysly.**

Doba masáže: 45 minút Cena: 14,60 € **Permanentka 5 masáží: 69,35 €**
Príplatok za použitie silice pri masáži je 1,00 € **10 masáží: 131,40 €**

KLASICKÁ MASÁŽ – CELÉ TELO

Doba masáže: 60 minút: Cena: 19,90 € **Permanentka 5 masáží: 94,53 €**
10 masáží 179,10 €

Doba masáže: 90 minút: Cena: 30,00 €

LYMFODRENÁŽ CELÉHO TEĽA –

Je to masáž lymfatického systému ktorý je veľmi dôležitý pre imunitný systém nášho tela. Lymfomasáž slúži k rýchlemu odplaveniu únavových a odpadových látok z medzibunkových priestorov, kože, podkožia a svalov s účinkom na rýchlu regeneráciu organizmu. Je účinne používaná pri liečbe lymfodému a rôznych opuchov a veľmi sa podieľa na skvalitnení vzhľadu kože celého tela.

Doba masáže: 80 minút Cena: 27,50 € **Permanentka 5 masáží: 130,63 €**
10 masáží: 247,50 €

ŠPORTOVÁ MASÁŽ

Špecifický druh "klasickej masáže" prevedenej vo vyššom tempe, s väčšou intenzitou tlaku i frekvencie jednotlivých ťahov. Vhodná po nadmernom zaťažení, netrénovaní a následnom dostavení sa pocitu "svalovice" a vôbec únave, spôsobenej športovým výkonom alebo fyzickou námahou.

Doba masáže: 45 minút Cena: 18,10 € **Permanentka 5 masáží: 85,98 €**
10 masáží: 162,90 €

Doba masáže: 60 minút Cena: 23,00 €

MASÁŽ CHODIDLA

Je zameraná na pohybový systém a celkové uvoľnenie tela. Stimulovaním špecifických zón na chodidlách sa dostavuje pocit absolútneho uvoľnenia. Vhodné je jej využitie pri akútnych bolestiach hlavy, žalúdka a žlčníka. Pri pocitoch únavy a malátnosti sa po jej aplikovaní okamžite dostavuje povzbudzujúci pocit a načerpanie síl. Pred terapiou Vám chodidlá nahrejeme vo vaničkovom kúpeli. Prosíme Vás, aby ste sa na masáž dostavili iba z čistými chodidlami.

Doba masáže: 35 minút Cena: 14,00 €

**Permanentka 5 masáží: 66,50 €
10 masáží: 126,00 €**

REFLEXNÁ MASÁŽ CHRBTÁ

Reflexná terapia využíva tlak a masáž reflexných zón na problematických miestach. Pri tejto masáži masér využíva jemný statický tlak svojich prstov na rozmasírovanie problémových partií v oblasti chrbta a šije. Ak hľadáte cestu k zníženiu napätia a úľavu od bolesti, vyskúšajte tento druh masáže.

Doba masáže: 20 minút Cena: 11,00 €

**Permanentka 5 masáží: 52,25 €
10 masáží: 99,00 €**

PSYCHORELAXAČNÁ MASÁŽ čiastočná – AROMAMASÁŽ

Táto masáž je mäkkšia a nežnejšia ako klasická a môžu sa pri nej použiť voňavé éterické oleje, ktorých aplikáciou vzniká aromamasáž. Aromamasáž na vás pôsobí tromi spôsobmi: 1. upokojujúcim pohybom masérových rúk, 2. výťažkami liečivých bylín, ktoré sa vstrebávajú do pokožky a dostávajú sa tak do vášho tela a 3. vôňou, ktorú pri masáži vdychujete. Vďaka tomuto trojitému pôsobeniu si môžete vychutnať dokonalé uvoľnenie.

Doba masáže: 45 minút Cena: 13,50€

**Permanentka 5 masáží: 64,10€
10 masáží: 121,50€**

PSYCHORELAXAČNÁ MASÁŽ CELKOVÁ

Doba masáže: 60 minút Cena: 17,50€

**Permanentka 5 masáží: 83,13 €
10 masáží: 157,50 €**

ANTIMIGRENÓZNA MASÁŽ

Antimigrenóza masáž je založená na jemnom, ale presne cieleňom tlaku prstov na akupresúrne body na tvári. Jemnou masážou častí tváre a uvoľnením v krčnej oblasti dochádza k celkovej úľave od bolesti. Spriechodnia sa cievy a energetické dráhy sa navráti do rovnovážneho stavu. Najlepšie výsledky sa dajú dosiahnuť pri prvých príznakoch nastupujúcej bolesti. Po masáži je potrebný kľudový režim s dostatočným príjmom tekutín. Odporúčame k antimigrenóznej masáži pridať aj 15. min. masáž šije, ktorá uvoľní stuhnutú šiju a znásobí účinok celej masáže.

Doba masáže: 15 minút

Cena: 6,00 €

**Permanentka 5 masáží: 28,50€
10 masáží: 54,00€**

Antimigrenóza masáž + masáž šije: 30 minút

Cena: 13,00€

**Permanentka 5 masáží: 61,75€
10 masáží: 120,00€**

BANKOVANIE

je stará metóda známa už v staroveku. Pri tejto metóde sa na pokožku prikladajú sklenené banky, ktoré sa prisajú k pokožke za vytvorenia podtlaku. Banky sa používajú lokálne na odstránenie napätia, bolesti, uvoľnenie spazmov a pôsobia do väčšej hĺbky. Zrýchľujú krvný a lymfatický obeh, čím telo detoxikujú. Pôsobia aj na duchovnej báze, uvoľňujú emócie. Detoxikačný účinok bankovej masáže si vyžaduje zvýšený príjem tekutín. Bankovanie je vhodné aplikovať pri závratoch, bolestiach hlavy, reumatizme, astme, hypertenzii, kožných problémoch, celulitíde, chronickej únave, nočnom pomočovaní a ďalších diagnózach.

Doba masáže: 35 minút

Cena: 14,00 €

**Permanentka 5 masáží: 66,50 €
10 masáží: 126,00 €**

MASÁŽ LÁVOVYMI KAMEŇMI

pomáha nielen telu, ale aj duši. Pri masáži prechádza teplo z vulkanických kameňov do stuhnutých svalov, prehrieva celé telo a vyrovnáva jeho energie. Uvoľňuje telo a myseľ, harmonizuje ho a stimuluje krvný aj lymfatický systém. Prispieva k rýchlejšej regenerácii tkanív. Teplo kameňov, ale hlavne ich vlnenie pôsobí na meridiány (energetické dráhy našich orgánov). Uvoľňuje prietok týmito kanálmi, prečistí ich a správne rozprúdi energiu v tele a dodá neočakávanú silu a radosť. Uvoľňuje napätie, stres, lokálnu bolesť, neurologické problémy, dýchacie ťažkosti, stimuluje vnútorné orgány a iné.

Doba masáže: 60 minút

Cena: 27,50 €

**Permanentka 5 masáží: 130,63 €
10 masáží: 247,50 €**

Otváracie hodiny Relaxačného centra:

Pondelok až Piatok: 14.00 – 20.00, Sobota a Nedeľa: Zatvorené

**Objednávky na telefónnych číslach: 0905-985 832, 0911-282 196 po 14. hodine
Akceptujeme Relax PASS, Universal PASS, VITAL Pass a Flexi Pass**