

A masszázsnak számos előnye van: amellett, hogy teljes kikapcsolódást és relaxációt nyújt, feltölti a testedet energiával; elősegíti a regenerálódást és megszünteti a fájdalmat. Kiegészítő, illetve alternatív gyógymód is lehet esetleges sérülésekből való felépülésre, testi panaszok megszüntetésére.

Edzés közben izmaink terhelésnek vannak kitéve, izomláz-fokozó anyagokat bocsátanak ki. Az izmok feszültsége, valamint a felhalmozódó méreganyagok fájdalmat okozhatnak – ezt a fájdalmat a masszázs számos módon csökkentheti: serkenti a vérkeringést; lazítja az izmokat és a szöveteket.

A masszázsnak fontos szerepe van a nyújtásban is – olyan területek nyújtása is lehetővé válik, amelyekre hagyományos módszerekkel nincs lehetőség. Masszázs során izmaink elernyednek, relaxálnak, ezáltal pihenésben és feltöltődésben van részünk.

A masszázs mind fizikai, mind emocionális oldalról hozzájárul ahhoz, hogy jól érezd magad. Minden korosztálynak ajánlott.

## A KLUB MASSZÁZS STÚDIÓJÁNAK SZOLGÁLTATÁSAI:

// SPORT MASSZÁZS,

// RELAXÁLÓ ANTISTRESSZ MASSZÁZS,

// BLOKKOLDÁSOK,

// REFLEXOLÓGIA,

// KINESOLÓGIAI TAPE,

// ALAKFORMÁLÁS,

// NYIROK SERKENTÉS GÉPPEL,

// KAVITÁCIÓS KEZELÉS,

// TEKERCSELÉS,

// GERINC NYÚJTÁS DENEVÉRPADDAL,

// LÁVAKÖVES MASSZÁZS,

// MÁGNESÁGYAS KEZELÉS,

// MÁGNESES AKUPRESSZÚRA,

// ARCMASSZÁZS,

// TALP MASSZÁZS

## BEJELENTKEZÉS:

**KARDOS LÁSZLÓ**

gyógymasszőr, reflexterapeuta, elektroakupunktúras állapotfelmérő

+36 30 604 1656

**NYITVA TARTÁS:**

előzetes időpont egyeztetés szerint  
reggel 7 és este 10 között