

## KLASSISK MASSAGE

Djupgående muskelmassage för att lösa upp spänningar i dina muskler. **Bra vid värk och stelhet i kroppen eller för avslappning.** Vid massage frisätts "lugn och ro hormonet" oxytocin och halten av stresshormoner minskar.

- Halvkropp	30 min	360 :-
	45 min	460 :-
- Helkropp	60 min	595 :-
	75 min	650 :-
- Cranio Massage	60 min	525 :-

## AYURVEDISK OLJEMASSAGE

En djupgående "top till tå" massage som utförs med varma oljor. Massagen når ner i muskler och leder på ett mycket avslappnande sätt. **Den lugnar nerverna, sänker blodtrycket, ökar blod- och lymfcirkulationen, lindrar stelhet, har god effekt vid "frozen shoulder"**. Den fokuserar på dig som helhet och anpassas och utvecklas beroende på dina personliga behov.

- Huvud- nacke och ryggmassage	30 min	325 :-
- Ben-, ryggmassage	30 min	325 :-
- Helkroppsmassage	60 min	550 :-
	75 min	625 :-

## SPIKMATTABEHANDLING

Lider du av stress, sömnbesvär, ledvärk, ischias muskelspänning, ryggskott, migrän, depression eller trötthet? Spikmattan är ett mycket effektivt verktyg för att lösa spänningar och ge djup avslappning. Spikarna trycker på akupunkturpunkterna som frisätter stora mängder endorfiner, må bra- och lyckohormoner som ger kroppen återhämtning och vila. Slaggprodukter frigörs från musklerna och blodcirkulationen ökar. Efter 15 min på spikarna kommer massören snabbt djupare ner i musklerna när hon gör massagen.

- 15 min på spikmattan, nacke-, rygg- och ansikts- eller fotmassage	45 min	425 :-
- som ovan men inkl. huvudmassage	60 min	525 :-

## GRAVIDITETSMASSAGE

**OBS! Efter graviditetsvecka 12!**

**Avslappnande massage som lindrar** många av de besvär som graviditet kan medföra, t.ex. **smärtor i länd- och korsryggen, höfterna och benen.**

Massagen genomförs sittande i en massagestol eller liggande på en massagebänk. Huvudmassage ingår.

	30 min	375 :-
	50 min	475 :-

**Det är vetenskapligt bevisat att:**

- gravida som har fått massage har lägre halter av stresshormoner under graviditeten, (stresshormoner påverkar fostret negativt).

- gravida som har fått massage har färre komplikationer i samband med förlossningen.

- antalet för tidigt födda barn är lägre bland de som har fått massage under graviditeten.  
(LIFE | STYLE hälsa & skönhet, nr 1/2009, s. 96-97)

## MASSAGE FÖR BARN

Massagen är **särskilt bra för överaktiva barn som behöver en lugn stund och barn som har mycket omkring sig.** Den ger avslappning och ro i kroppen, ökar koncentrationsförmågan och utvecklar medkänslan. **Beröringen hjälper även till att bearbeta och frigöra sorg/trauma, t.ex. mobbning, dödsfall, skilsmässa eller något annat som barnet är ledset eller bekymrat över.** För att barnet skall ha maximal nytta av massagen rekommenderas 4-5 behandlingar.

ca 30 min 300 :-

4 ggr 1100 :-

## HOT STONE MASSAGE

En mycket **djupgående och avslappnande helkroppsmassage** som utförs med **olja och varma lavastenar.** Stenarnas värmande effekt förstärker och fördjupar massagens förmåga att **reducera spänningar och minska stress** och på så sätt återställa balansen hos individen. Stenarna blir en förlängning av händerna och det uppstår en känsla av totalt välbefinnande.

- Helkropp	70 min	750 :-
------------	--------	--------

## CRANIOSACRAL TERAPI

**CranioSacral Terapi** är en metod som **varligt** behandlar huvudets olika ben i förhållande till **ryggraden och bäckenet.** Små felställningar påverkar hela kroppen.

CranioSacral Terapi kan hjälpa dig som lider av **nack- och ryggproblem, whiplashskada eller migrän.**

Behandlingsformen har även visat sig kunna ge god effekt vid **stressrelaterade problem** såsom **rastlöshet och oro, koncentrationssvårigheter, huvudvärk, fibromyalgi och utbrändhet.**

Behandlingen börjar vid fötterna och fortsätter upp över ben, höfter och korsrygg, nacke och huvud. Patienten ligger på rygg under hela behandlingen.

**Gratis konsultation 15 min**

60 min 550 :-

## FOTMASSAGE

En avslappnande och för hela kroppen välgörande **fotmassage med eller utan tryck**

30 min 275 :-

50 min 395 :-

## CHOKLADMASSAGE LYX

Hela kroppen masseras in med väldoftande, **varm ekologisk chokoladolja.** En härligt avslappnande massage, där även chokoladens välgörande egenskaper kommer till sin rätt, för både kropp o sinne.

-Helkropp 60 min 650:-

*\*Med reservation för eventuella prisändringar*

**VID BOKNING OCH FÖRSKOTTSBETALNING AV 7 ST HELKROPPSMASSAGE TILL ORDINARIE PRIS ERHÅLLES 15 % RABATT PÅ HELA SUMMAN.**

**OBS! Återbud skall lämnas senast dagen före beställd behandling, vilken annars måste betalas.**