

Back and Neck Massage

Πρόκειται για μια τεχνική θεραπευτικής μάλαξης που δουλεύει στην πλάτη, στον αυχένα, στη μέση και στα χέρια του δέκτη μας.

Ανακουφίζει από χρόνιους μυϊκούς πόνους, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθά στη χαλάρωση των μυών.

Αντιμετωπίζει τα προβλήματα που συσσωρεύονται στην περιοχή της πλάτης και της μέσης.

Στόχος της συγκεκριμένης τεχνικής είναι να χαλαρώσει το σώμα και να το φέρει ξανά σε ισορροπία εντοπίζοντας τα σημεία πόνου και συσσωρευμένης έντασης.

Ειδικό χειρισμοί και μαλάξεις εστιάζουν στη περιοχή της πλάτης, του αυχένα και των χεριών και δίνουν μια αποτελεσματική θεραπεία χαλαρώνοντας τους μύες και βελτιώνοντας την αιματική κυκλοφορία με θεραπευτικά οφέλη σε ολόκληρο το σώμα.

Αντιμετωπίζει επίσης και τις κατακρατήσεις των υγρών του σώματος και συμβάλλει στην αποβολή των τοξινών.

Πόνοι στην πλάτη μπορεί να εμφανιστούν από πολλές δραστηριότητες. Αλλά ειδικά τα άτομα που κάνουν δουλειά γραφείου επιβαρύνουν καθημερινά τους μύες της πλάτης τους.

Είναι αποτελεσματικό στην ανακούφιση μυϊκών πόνων.

Μια συνεδρία Back and Neck Massage συμβάλλει στη χαλάρωση και στην καταπολέμηση του stress. Οι μαλάξεις που γίνονται στο σώμα βελτιώνουν τη ροή του αίματος και συμβάλλουν στην παραγωγή ενδορφινών. Οι ενδορφίνες είναι οι φυσικές ορμόνες της χαράς και της ευτυχίας και επίσης έχουν αναλγητική δράση και καταπολεμούν τον πόνο.

Οφέλη του μασάζ πλάτης:

- Βελτίωση αναπνοής
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος και της οξυγόνωσης των κυττάρων
- Βελτίωση του μεταβολισμού
- Ενίσχυση του ανοσοποιητικού
- Μείωση της κόπωσης
- Βελτίωση της ψυχικής διάθεσης και μείωση του Stress
- Μείωση των μυϊκών πόνων
- Χαλάρωση
- Αναζωογόνηση

- Αποβολή τοξινών

{youtube}ZCrtU99unQY{/youtube}

{youtube}fHNI0AWJPRg{/youtube}

{youtube}321Efojz-m8&t=28s{/youtube}

{youtube}HvtwxJ21mo8&t=25s{/youtube}