



Masaż balijski

Zabieg wykonywany w pozycji leżącej, na łóżku do masażu lub na rozłożonej na podłodze miękkiej macie. Polega na intensywnym uciskaniu, rozcieraniu, gładzeniu oraz rozciąganiu wybranych partii ciała.

Przeciwwskazania:

- ciąża zagrożona
- menstruacja

Wskazania:

- astma
- siedzący tryb pracy
- bóle mięśni i stawów
- bóle kręgosłupa
- stres

Możliwe korzyści:

- niwelowanie skurczów mięśni
- zwiększenie ruchomości w stawach
- poprawa krążenia krwi i limfy
- redukcja stresu
- niwelowanie bólu głowy
- wspomaganie układu oddechowego