



## Masaż relaksacyjny

Może przyjmować różne formy, od masażu całościowego (obejmuje poszczególne partie ciała, od stóp po szyję) do częściowego (koncentrowanie się na jednej lub kilku partiach, np. na karku i plecach, nogach, kręgosłupie). Technik, jakie stosuje się podczas tego zabiegu, jest wiele. Najczęściej masażyści stopniowo zwiększając nacisk i napięcie, koncentrują się na redukcji stresu.

### Przeciwwskazania:

- ciąża zagrożona

### Wskazania:

- bezsenność
- chroniczne zmęczenie
- stres
- uczucie napięcia mięśni
- nadpobudliwość

### Możliwe korzyści:

- redukcja napięcia mięśniowego
- zmniejszenie poziomu stresu
- wyciszenie
- poprawa jakości snu
- poprawa krążenia
- poprawa pracy układu limfatycznego