Тайский йога массаж. Глубокое расслабление и оздоровление

Уфа, Россия

Хотите восстановить силы после долгой зимы?

Результаты даже одного сеанса тайского массажа сравнимы с выходными, проведенными на природе.

Традиционный тайский йога массаж – древнее восточное целительское искусство.

В тайском массаже используются:
• массаж биологически активных точек;
• работа с энергетическими каналами;
• глубокие надавливания, поглаживания, разминания;
• раскрытие суставов;
• пассивные йоговские скрутки и растяжения всего тела;
• работа с сухожилиями и связками, растягивание мышц;
• стимулирование кровотока;
• мягкие мануальные техники.

Полезные свойства тайского массажа.

Физические:
• вывод токсинов, повышение иммунитета;
• усиление кровообращения, снижение кровяного давления;
• мышечная релаксация и улучшение подвижности суставов;
• улучшается дыхание и осанка;
• ослабление болей в спине и суставах;
• повышение общего тонуса организма, замедление процессов старения.

Психологические:
• обретение эмоционального равновесия и ясности сознания;
• повышение концентрации внимания;
• облегчение стресса и тревожности;
• развитие дисциплины и самоконтроля;
• повышение уверенности в себе.

Провожу сеанс в массажном кабинете на ул. Аксакова либо у Вас дома.

С собой иметь: удобную спортивную одежду, носочки.
Продолжительность сеанса 1 - 1,5 часа.

Цена: **1 000 руб.**	Тип объявления: Услуги, предлагаю	Торг: уместен
Сабитов Альберт	**+7 927 230 70 53**	**Аксакова 54**