



Délka procedury: 30-60 minut

**Masáže** představují neodmyslitelnou součást léčebných metod mnoha kulturách. Masáže

Účinky masáže zad se odrazí na celkové zdraví a blahobyt člověka. Masáže působí na svalstvo, zlepšují krevní oběh, odplavují škodlivé látky, tlumí a zmírňují bolest, uvolňují lidskou psychiku, odbourávají stres a stimulují činnost svalů a dalších orgánů.

### Masáže zad:

- podstatně **zlepšují krevní oběh** a prokrvení kůže
- urychlují látkovou výměnu
- usnadňují **odplavování škodlivých látek**
- **tlumí** a zmírňují **bolest**
- **uvolňují** lidskou **psychiku**
- odbourávají stres
- **stimulují činnost svalů** a dalších orgánů