

ZA SPROSTITEV IN BOLJŠE POČUTJE

Tudi sproščanje igra pri dobrem počutju veliko vlogo. V našem Mega centru – središču dobrega počutja boste to lahko dosegli z jutranjimi ali večernimi tretmaji masaž, ki se po želji lahko začnejo s sprostitvijo v savni.

Posamezne vrste masaž se med seboj razlikujejo predvsem po intenzivnosti na določenem delu telesa in namenu, ki ga želimo z masažo doseči. Svetujemo, da si ogledate posamezne vrste masaž in se odločite za tisto, ki je najbližje vašim potrebam.

- [Antistres programi](#)
- [Savne](#)
- [Masaže](#)

MASAŽE

V zelo prijetnem prostoru Mega centra poskrbimo za vaše utrujene mišice in vas razbremenimo vsakodnevnega stresa. Pozabite na vse probleme in privoščite si nežno in sprostitveno masažo. Tudi poraba aromatičnih olj pozitivno in blagodajno vpliva na psiho človeka.

Učinki masaže so naprimer boljša prekrvavitev in sproščene mišice ter fizična in duševna sproščenost. Masaža je edinstveni občutek.

Pri nas v Mega centru lahko dobite sledeče masaže:

[Tui-na masaža](#)

[Klasična masaža](#)

[Aromaterapija](#)

[Športna masaža](#)

[Shiatzu masaža](#)

[Tajska masaža](#)

[Refleksna masaža](#)

[Refleksoterapija](#)

[Težave, pri katerih nam lahko pomaga](#)

[Refleksna masaža stopal](#)

TUI-NA MASAŽA

Kitajska tradicionalna medicinsko manualno (ročna) masaža, kraljica vseh masaž. Združuje tehnike: klasične ročne masaže, refleksne masaže dlani in stopal, shiatsu masaže, masažo obraza, relaksacijsko masažo, anticelulitno masažo, športno masažo in ne nazadnje tradicionalno, cca pet tisoč let staro, tehniko kitajskega zdravljenja.



Tuina je starodavna oblika terapije, ki preprečuje in zdravi bolezni z uporabo manualnih metod oziroma ročnih tehnik, z namenom odpraviti zastoje v tokovih meridianov. Zaradi svoje učinkovitosti je Tuina biser vzhodnjaške medicine. Tradicionalna kitajska medicina s ukvarja s človekom in njegovim fenomenom življenja, predvsem s stališča pretoka življenske energije, ki jo imenujejo Qi. To je energija, ki nas živi, ki je vseobsegajoča, povsod in v vsem. Dana nam je z rojstvom, vdihujemo jo z zrakom, uživamo s hrano, se kopamo z njo v vodi in jo črpamo iz toplote in svetlobe sonca. Poti po katerih se energija pretaka imenujemo meridiani in potekajo vzdolž celega telesa. Skozi telo teče šest parov meridianov in en par središčnega kanala. Vsak meridian oskrbuje z energijo odgovarjajoč organ. Človek je zdrav, kadar so energetski kanali popolnoma prehodni in kadar sta meridiana v paru med seboj usklajena.

Namen TUINA masaže je odpravljanje vzrokov nastale bolezni, ki so jo povzročili zunanji ali notranji faktorji ali kombinacija enih in drugih.

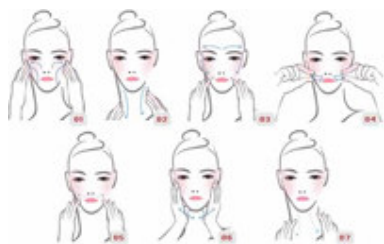
Pred vsemi temi dejavniki in stresom se telo samodejno brani in s tem povzroči blokade v pretoku energije in kasneje povzroči bolečine, okvare posameznih organov, zmanjšuje se imuniteta in pojavi se bolezen.

TUINA masaža je tehnika ptiskanja, gladenja, stiskanja in pritiskov na akupresurne točke z namenom odstraniti blokade v pretoku energije, in telesu omogočiti, da ponovno ustvari ravnovesje in s tem prepreči proces nastajanja bolezni. V primeru, da je bolezen že nastala, terapevt krepi ali sprošča energijo, jo razporeja znotraj telesa in tako ponovno vzpostavlja ravnovesje. Le, ko je naše fizično telo uravnoteženo in zdravo, so zdrava tudi naša čustva in misli.

S pomočjo TUI-NA masaže delujemo na telo preventivno, zelo uspešna pa je tudi pri hitrejšem okrevanju po poškodbah, v lajšanju bolečin in odpravljanju različnih depresivnih stanj in posledic stresa.

Sama tehnika dotika in posebnih gibov je zelo prijetna in sproščujoča in pomaga preprečiti ali odstraniti marsikatero težavo, ki nas ovira, da bi živeli in delali v harmoniji sami s seboj in svetom v katerem živimo.

KLASIČNA MASAŽA



Klasične masaže je spretnost, ki se je lahko vsakdo nauči, saj je v bistvu nekaj, kar nagonsko počnemo vsi. Če smo utrujeni ali če se nas loteva glavobol, se gladimo po čelu, če hočemo potolažiti otroka, ga potrepljamo po rami, prijatelja primemo za roko in boleče mesto samodejno podrgnemo.

Za utemeljitelja klasične masaže velja Šved Per Henerik Ling (1776-1839). Razvil je tehniko, ki jo danes imenujemo švedska masaža. V njej je združil svoje znanje o gimnastiki in fiziologiji ter kitajske, egipčanske, grške in rimske tehnike.

Klasična masaža je masaža celega telesa, kjer gre za sistematično obliko dotikanja, ki vzbuja ugodje in izboljšuje zdravje. Zajema masažne tehnike gladenja, gnetenja, vtiranja, udarjanja in tresenja. Učinki masaže so telesne in duševne narave. Z masažo izboljšujemo splošno počutje, vplivamo na kožo, skeletne mišice, krvni obtok, tok limfe, sklepe in obklesne mišice, podkožno maščobno tkivo, živčni sistem in na duševno počutje.

Klasična masaža je na severu Evrope zelo priljubljena pri odpravljanju bolečin, pri nas pa je cenjena predvsem zaradi sproščujočega učinka, čeprav tudi zdravilnega ne gre zanemariti. Ena izmed prednosti masaže je v tem, da jo je prav tako prijetno dajati kot prejemati. Dokazano je, da gladenje domače živali človeka sprošča in znižuje krvni tlak. Gladenje človeka ima enak učinek.

AROMATERAPIJA

Aromaterapija je popolna terapija relaksacije za dušo in telo. V kombinaciji masažnih tehnik in eteričnih olj telo spravimo v stanje popolnega miru in harmonije.

Eterična olja delujejo na vseh področjih: fizičnem, psihičnem, duhovnem in čustvenem. Telo čistijo preko limfnega sistema, sproščajo fizično in psihično napetost in uravnavajo misli.



ŠPORTNA MASAŽA



Športna masaža vam z močnejšo masažno tehniko povrne elastičnost, boljše prekrvavitev in tonus vaših mišic in kože.

Primerna je za športnike kot tudi vse ostale s poškodbami nastalimi zaradi nepravilnih gibov, dela, športa ali rekreacije.

SHIATSU MASAŽA

Shiatsu je večšina zdravljenja, ki prihaja iz Japonske, pomeni pa pritisk s prsti. Je oblika terapije, pri kateri pritiskamo na akupresurne točke in tako uravnovešamo telesno energijo.

Shiatsu masaža je lahko dinamična ali statična, poleg pritiskanja lahko vsebuje natezanje udov, gnetenje in sproščanje zategnjenih mišic in podpiranje šibkih področij. Izvajamo jo na tleh oz. na tatamiju.

Uporabljamo jo predvsem pri stresnih čustvenih stanjih, pri sproščanju napetosti in umirjanju živčnega sistema, saj s pritiskanjem na akupresurne točke povzročamo globoko relaksacijo in dobro počutje. Koristna je tudi kot preventivno sredstvo pri raznih boleznih in bolečinah.

Shiatsu masaža se je razvila iz tradicionalne orientalske masaže in podobno kot druge vzhodne terapije deluje na podlagi energetskega telesnega sistema z uporabo mreže meridianov in energetskih kanalov. Koncept o telesu kot o energetskem organizmu izhaja iz tradicionalne kitajske misli in se je skozi stoletja izkušenj in proučevanja razvil v sistem medicinske teorije. Tako je Shiatsu edinstven splet klasične vzhodnjaške medicinske teorije, katere zgodovina sega do začetkov akupunkture 4000 let nazaj, in bogate, še žive tradicije ljudskega zdravilstva.



TAJSKA MASAŽA



Tajska masaža ali Nuad bo rarn je večšina zdravljenja, ki se izvaja že 2500 let, povezuje pa znanja iz tradicionalne kitajske in indijske medicine. Sestavljena je iz akupresure, refleksologije in joge, zato jo

nekateri imenujejo joga za lene ljudi. Tehniko, razvito v Severni Indiji, je na Tajsko pripeljal dr. Shivago Komarpaj.

Osnova tajske masaže je obdelava desetih nevidljivih energijskih meridijanov "sib sen", ki potekajo vzdolž celotnega telesa. Na teh meridijanih se nahajajo akupresurne točke, ki so pomembne za vpogled v stanje telesne energije in uravnotežanje te energije med energijo telesa, uma in duha. Veščina tradicionalne tajske masaže vzpostavlja vez med fizičnim in duhovnim telesom.

Tajsko masažo izvajamo na tleh oz. na tatamiju (blazina). Maser in masiranec sta lahko oblečena v oblačila naravnih materialov, ki omogočajo prosto gibanje.

Tajska masaža je zelo učinkovita metoda pri stresnih čustvenih stanjih, pri sproščanju napetosti in umirjanju živčnega sistema. Koristna je tudi pri težavah, povezanih s kostno-mišičnim sistemom (bolečine v križu, v mišicah, v sklepih itd.).

REFLEKSNA MASAŽA

Refleksoterapija je metoda, s katero aktiviramo zdravilne moči telesa. Razvila se je iz tradicionalnega, več tisoč let starega znanja starodavnih kultur Kitajske, Japonske, Indije, Egipta in Južne Amerike.

Metoda temelji na znanstvenih načelih, da imajo vsi organi in organski sistemi, na mikrosistemih telesa (stopala, dlani, ušesa, lobanja, obraz) pripadajoča mesta, imenovana refleksne cone, ki odsevajo trenutno zdravstveno stanje človeka.

Pri refleksnoconski masaži izhajamo iz tega, da se anatomska razporeditev v telesu ujema z razporeditvijo con na dlaneh in stopalih. Vsak del telesa se odziva na natančno določeno točko na stopalih ali dlaneh in z masažo in pritiskanjem na te točke, lahko sprostimo in uravnesimo vse telo. Motnja v kateremkoli delu telesa se odraža z občudljivostjo na odgovarjajočem delu stopala ali dlani. Refleksnoconska masaža je celostna terapija, ki upošteva in spodbuja človekova osebnost kot celoto, ter pomaga organizmu pri vzpostavljanju harmonije med telesnimi funkcijami.



Refleksoterapija



- zmanjšuje stres in omogoča globoko sprostitve,
- spodbuja presnovo,
- pospešuje odstranjevanje odpadnih produktov iz telesa,
- uravnoteža delovanje vseh žlez in organov v telesu ter
- obnavlja in spodbuja imunski sistem.

Uspeh terapije je odvisen od strokovne usposobljenosti terapevta, čigar delo združuje poglobljeno teoretično in praktično znanje.

Refleksoterapija ne nadomešča nobene konvencionalne metode zdravljenja. Refleksoterapevt ne

diagnosticira in ne predpisuje zdravil ali farmacevtskih pripravkov.

Težave, pri katerih nam lahko pomaga:

- alergije
- bronhitis
- glavoboli in migrene
- motnje v delovanju ščitnice
- vnetje mandeljnov in žrelnice
- vnetje obnosnih votlin
- zobobol
- kap
- bolečine v rokah in nogah
- artritis
- artroze
- priferne prekrvavitvene motnje v delovanju srca in ožilja
- povišan krvni tlak, nizek krvni tlak
- obolenje sklepov
- revma
- sladkorna bolezen
- epilepsija
- Parkinsonova bolezen, Alzheimerjeva bolezen, multipla skleroza
- bolezni žolčnika
- želodčna obolenja
- sindrom vratne hrbtenice
- ishalgije
- lumbago
- menedžerski sindrom
- težave pri menstruaciji
- neplodnost
- nosečnost
- težave s prostato
- vnetje mehurja
- nespečnost
- ledvične bolezni
- zaprtje
- inkontinenca
- hiperaktivnost pri otrocih

Refleksna masaža stopal



Obdelavo stopal kot način zdravljenja so uporabljali že pred več tisočletji na Kitajskem ter v Indiji in Egiptu, vendar se je samo na Kitajskem razvila v masažno tehniko, imenovano refleksna masaža stopal oziroma refleksologija. Ta je del kitajske tradicionalne medicine, saj temelji na njenem pojmovanju zdravja in bolezni.

Refleksna masaža stopal je način masaže, pri katerem s pritiskanjem na refleksna področja na stopalih in z masiranjem le-teh vplivamo na sproščanje in ravnovesje vsega telesa.

Je tehnika naravnega zdravljenja, ki vzpodbuja krvni obtok in endokrini sistem ter aktivira ali umiri organske funkcije. Uporabljamo jo pri boleznih, bolečinah in težavah stopal in nog, pri bolečinah v hrbtu, pri prebavnih in menstrualnih motnjah, pri stresu, glavobolih in seveda pri sproščanju vsega telesa, kar je pri današnjem načinu življenja še posebej pomembno.

Refleksna masaža stopal je enostavna in učinkovita tehnika, ki ima malo stranskih učinkov, zato je uporabna tudi za otroke, starejše, invalide... Njena prednost je tudi v tem, da omogoča samomasazo.

Priljubljenost refleksne masaže stopal ne preseneča, saj je čudežno darilo narave. Tako majhno stopalo - tako velika zdravilna moč...

ANTISTRESS PROGRAMI

MESEČNI ANTISTRESS PROGRAM

- 30 dni
- Ponedeljek / 19:30 – skupinska vadba - BODY PUMP ali TNZ ali RPM.
- Ponedeljek / 20:30 – BODY BALANCE.
- 1x tedensko skupinska vadba - Les Mills, po lastnem izboru.
- 19:00 Četrtek – Savna s posebnimi antistress eteričnimi olji.
- 19:30 Četrtek – Antistress masaža s posebnim RELAX oljem.
- Vsi udeleženci prejmejo tudi poseben napitek, ki ga doma, po navodilih, mešajo z navadno vodo.

Cena: 49.975 SIT / 208,45 EUR

ANTISTRESS TERAPIJA

- Terapija traja približno 2 uri in pol
- Savna s posebnimi antistress eteričnimi olji
- Antistress masaža s posebnim RELAX oljem

Cena: 9. 750 SIT / 40,69 EUR

ANTISTRESS MASAŽA

- Masaža traja 25 – 35 minut
- Antistress masaža s posebnim RELAX oljem

Cena: 6. 700 SIT / 27,96 EUR

Poleg 30 dnevnega programa priporočamo najmanj Antistress terapijo pri kateri temperaturno sproščanje (v savni s posebnimi antistress eteričnimi olji) masaža daje mnogo boljše učinke kot samo masaža.