

# Уход за телом и массаж

В то время как маски для тела и процедуры очищают тело, они также расслабляют человека и очищают разум. Вы можете найти виды ухода, которые мы предоставляем в клиниках здоровья Vitalica на нашей странице



BODRUM

İSTANBUL



## АЮРВЕДИЧЕСКИЙ МАРМА - МАССАЖ СУСТАВОВ (50 МИНУТ)

Этот массаж защищает организм от вредного воздействия мышечной скованности и судорог, предотвращая повреждение мышц и волокон. Он активизирует кровообращение, наполняет энергией ткани, поддерживает сердце и кровеносную систему. Он регулирует функциональную гармонию между суставами и успокаивает человека.



## МАССАЖ ГОЛОВЫ И ШЕИ (50 МИНУТ)

Это массаж, сосредоточенный на рефлексорных точках, соответствующих нервным окончаниям, при котором широко используются пальцевые надавливания. Снимает стресс, напряжение, усталость, бессонницу, головную боль, мигрень и синусит. Расслабляет шею и плечевые суставы, усиливает кровообращение и лимфоток, снимает мышечное напряжение.

## РУЧНОЙ ЛИМФОДРЕНАЖНЫЙ МАССАЖ (50 МИНУТ)

Это массаж, который помогает вывести отеки и токсины из организма, активизируя циркуляцию лимфы. Он ускоряет кровообращение, обеспечивает клетки кислородом, увеличивает скорость метаболизма и способствует снижению веса. Это помогает подтянуть тело и уменьшить целлюлит.

## РЕФЛЕКСОЛОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ (50 МИНУТ)

Основанный на дальневосточной медицине, этот массаж воздействует на определенные точки на руках и ногах. Он расслабляет нервную систему, ускоряет кровообращение, улучшает качество сна, балансирует энергетические потоки, укрепляет иммунную систему и очищает организм от токсинов.

## МАССАЖ ГОРЯЧИМИ КАМНЯМИ (50 МИНУТ)

Этот массаж, в котором используются нагретые вулканические камни, усиливает кровообращение и питает клетки. Снимает мышечные спазмы, скованность и боль, обеспечивает высокую эффективность при хронических проблемах мышц и суставов. Он заряжает энергией физически, эмоционально и умственно.

# ТАЙСКИЙ МАССАЖ

Для регулирования баланса энергетических потоков в организме она состоит из пассивных движений йоги, обеспечивающих гибкость и подвижность суставов и давление на точки, расположенные на энергетических каналах.

## АРОМАТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ЦВЕТОЧНАЯ ВАННА (ДЖАКУЗИ)

Хотя ароматическая цветочная ванна известна своими расслабляющими свойствами, она также регулирует сон и кровяное давление, расслабляет и ускоряет обмен веществ.



## ЧУДО УХОД ЗА ТЕЛОМ С ЭКСТРАКТОМ ВИНОГРАДА

Обладает увлажняющим эффектом, а также антиоксидантным действием, поддерживающим здоровье кожи. Оно полезно при угревой сыпи и для выравнивания тона кожи. Замедляет старение и уменьшает морщины.

## УХОД ЗА ТЕЛОМ С ЭКСТРАКТОМ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ

Питает клетки кожи и замедляет их старение с помощью зеленого чая с детоксикационным и антиоксидантным эффектом. Он состоит из пилинга, маски и нанесения специального массажного лосьона, который моделирует и разглаживает кожу.

# МОРСКАЯ СОЛЬ И ВОДОРОСЛИ ДЛЯ ПОДТЯГИВАЮЩАЯ УХОД ЗА ТЕЛОМ

Этот уход, очищающий кожу от омертвевших клеток морской солью, подтягивает кожу и оказывает антицеллюлитное действие. Он включает в себя отшелушивание, нанесение масок и специальных массажных лосьонов. Благодаря тепловому действию, которое он

## УХОД ЗА ТЕЛОМ С ЭКСТРАКТОМ 24-КАРАТНОГО ЗОЛОТА

Глубоко увлажняет кожу, обеспечивая длительный и стойкий эффект, делая ее шелковистой и гладкой. Экстракт 24-каратного золота, удерживающий влагу, в сочетании с питательными и смягчающими кожу ингредиентами устраняет шероховатость и гладкость, вызванные чрезмерной сухостью кожи.



BODRUM

İSTANBUL

## Балийский массаж / 50 минут

Это целостная техника, состоящая из смеси глубоких тканей, акупрессуры, рефлексологии, ароматерапии и растягивающих движений, которые уменьшают боль в мышцах и суставах, усиливая кровообращение.

## Ароматерапевтический массаж / 50 минут

Этот массаж, в котором используются масла, полученные из растительных экстрактов, обладает расслабляющими, успокаивающими и релаксирующими свойствами. Массаж, выполняемый в низком темпе и с небольшими насильственными движениями, создает расслабление в теле, разогревает поверхность кожи и эффективен при мышечных болях.

## Массаж живота "Манипура" (30 минут)

Это лечебный массаж для лечения многих заболеваний, таких как запор, ленивый кишечник, астма, нерегулярный менструальный цикл, хроническая усталость, депрессия, боли в спине.

