



Klassisk massage

Musklerna bearbetas genom strykningar och knådningar, massagen är vid behov djupgående. Detta minskar spänningar och värk i muskler och leder, detta genom att öka blodcirkulationen i områdena. Massagen verkar också avslappnande och lugnande för sinnet genom frisättning av kroppen eget lugn och ro hormon. Massagen utförs liggande på massagebänk. Vid det första besöket dokumenteras tillsammans med kunden en hälso och massagejournal. Detta för att på bästa sätt kunna ge en individ anpassad och professionell behandling.