

MASAJE DE RELAXARE

Masajul de relaxare este un tip de masaj ușor și plăcut, conceput pentru a reduce stresul și tensiunea musculară, oferind o stare generală de calm și confort. Acesta implică tehnici blânde și ritmice, ce ajută la relaxarea profundă a corpului și minții, fiind adesea folosit pentru a contracara efectele negative ale stresului cotidian.



1.1 Masaj de Relaxare Personalizat

1. Descriere:

Masajul de relaxare personalizat este adaptat nevoilor și preferințelor individuale ale clientului. Durata unei sesiuni de masaj de acest tip rămâne la alegerea clientului, în funcție de preferințele sale. Scopul principal este de a reduce tensiunea și de a induce o stare profundă de relaxare, folosind tehnici blânde și mișcări fluide.

Durata: 30/50/70 minute

2. Cum se desfășoară:

Masajul începe cu o discuție scurtă despre zona cu tensiune, preferințele de presiune și orice condiții speciale ale clientului. Apoi, terapeutul aplică tehnici de masaj suedez sau alte mișcări de relaxare, adaptate pentru a se potrivi nevoilor fiecărei persoane. Se poate folosi ulei esențial pentru o experiență mai profundă.

3. Beneficii:

- Reducerea stresului și tensiunii acumulate.
- Îmbunătățirea circulației sanguine.
- Creșterea nivelului de energie și revitalizarea corpului.
- Îmbunătățirea stării generale de bine și reducerea anxietății.

4. Contraindicații și Precauții:

- Persoanele cu afecțiuni severe ale pielii, arsuri sau inflamații.
- Persoanele cu afecțiuni cardiace trebuie să consulte medicul înainte.
- Femeile însărcinate trebuie să discute cu un specialist înainte de a face masaj.

5. Experiența:

Un masaj de relaxare personalizat induce o stare de calm profund, cu o senzație de ușurare a tensiunii. Clientul se va simți mai relaxat și revigorat, iar efectele pot dura câteva ore, uneori chiar o zi întreagă.



1. 2. Masaj Lomi Lomi

1. Descriere:

Masajul Lomi Lomi provine din Hawaii și este o practică tradițională care combină mișcări fluide și continue pentru a relaxa corpul și a stimula energia pozitivă. Este o formă holistică de masaj care vizează atât corpul, cât și mintea.

2. Cum se desfășoară:

Masajul se efectuează cu palmele și antebrațele terapeutului, care folosesc mișcări lungi și ritmice, asemănătoare undelor mării. Terapeutul va lucra pe întregul corp, în special pe zonele cu tensiune, pentru a adânci relaxarea.

Durata: 50 minute

3. Beneficii:

- Relaxare profundă a mușchilor și minții.
- Îmbunătățirea circulației și a fluxului energetic.
- Reducerea stresului și a anxietății.
- Stimulează procesul de vindecare al corpului.

4. Contraindicații și Precauții:

- Nu este recomandat persoanelor cu afecțiuni grave ale pielii sau inflamații.
- Persoanele cu afecțiuni de sânge sau circulație ar trebui să consulte un medic înainte.

5. Experiența:

Masajul Lomi Lomi aduce o senzație de calm total și de revitalizare. Clientul se va simți energizat, cu un sentiment profund de reconectare și echilibru interior.



1.3. Masaj cu Pietre Calde

1. Descriere:

Masajul cu pietre calde utilizează pietre vulcanice încălzite pentru a aplica căldură profundă pe mușchii tensionați. Este o tehnică care combină masajul tradițional cu efectele terapeutice ale căldurii.

Durata: 50 minute

2. Cum se desfășoară:

Pietrele încălzite sunt plasate pe anumite puncte ale corpului, cum ar fi pe spate, umeri și palme. Terapeutul folosește pietrele și mâinile pentru a masa și a aplica presiune asupra mușchilor. Căldura ajută la relaxarea acestora.

3. Beneficii:

- Relaxare profundă a mușchilor.
- Reducerea stresului și a tensiunii.
- Îmbunătățirea circulației și a metabolismului.
- Calmarea durerilor musculare și a rigidității.

4. Contraindicații și Precauții:

- Persoanele cu afecțiuni ale pielii, arsuri sau leziuni nu ar trebui să facă acest masaj.
- Nu este recomandat persoanelor cu probleme de circulație severă sau boli cardiace.
- Femeile însărcinate trebuie să consulte un medic înainte de a face acest masaj.

5. Experiența:

Masajul cu pietre calde induce o stare de relaxare profundă și calm. Căldura pietrelor va ajuta clientul să se elibereze de tensiune, lăsând o senzație de revitalizare și ușurare.



1.4. Masaj Capilar + Facial

1. Descriere:

Masajul capilar + facial combină tehnici de masaj pentru scalp și față, având scopul de a relaxa mușchii feței și capului, îmbunătățind circulația și stimulând regenerarea celulară.

Durata: 25 minute

2. Cum se desfășoară:

Se începe cu masajul scalpului pentru a stimula circulația și a relaxa mușchii capului, urmat de masajul feței, care poate include mișcări circulare ușoare pe frunte, obraji, și zona ochilor.

3. Beneficii:

- Reducerea tensiunii din zona capului și feței.
- Relaxarea mușchilor și îmbunătățirea aspectului pielii.
- Reducerea stresului și îmbunătățirea circulației sanguine.
- Reducerea cearcănelor și a umflăturilor.

4. Contraindicații și Precauții:

- Persoanele cu afecțiuni ale pielii sau leziuni pe față trebuie să evite acest masaj.
- Nu este recomandat celor cu afecțiuni ale scalpului (ex: infecții)

5. Experiența:

Masajul capilar și facial aduce o senzație de relaxare imediată. Clientul va simți o ușurare a tensiunii din zona capului și feței, iar pielea va părea mai tonifiată și revitalizată.



MASAJE TERAPEUTICE

Masajul terapeutic este o tehnică specializată care se concentrează pe ameliorarea durerilor și a disfuncțiilor musculoscheletale. Este adesea recomandat pentru tratarea afecțiunilor fizice, cum ar fi dureri cronice de spate, tensiune musculară, migrene, sau alte dureri articulare. Masajul terapeutic poate fi ajustat pentru a viza anumite zone problematice și pentru a promova recuperarea.



2.1. Masaj Terapeutic Personalizat

1. Descriere:

Masajul terapeutic personalizat este adaptat în funcție de nevoile fiecărui client, utilizând tehnici specifice pentru a trata afecțiuni musculare sau dureri cronice.

Durata: 25/50 de minute

2. Cum se desfășoară:

Terapeutul va discuta cu clientul pentru a înțelege problemele sau zonele dureroase, apoi va aplica tehnici de presiune profundă, întindere sau tehnici de masaj terapeutic pentru a ameliora durerea.

3. Beneficii:

- Ameliorarea durerilor musculare și articulare.
- Îmbunătățirea mobilității și flexibilității.
- Reducerea tensiunii și a disconfortului muscular.
- Restaurarea echilibrului corpului.

4. Contraindicații și Precauții:

- Persoanele cu afecțiuni grave ale articulațiilor sau ale sistemului circulator trebuie să consulte un medic.
- Nu este recomandat în caz de inflamații severe sau răni deschise.

5. Experiența:

Masajul terapeutic personalizat poate aduce o senzație de ușurare a durerii și relaxare a mușchilor. Clientul va simți îmbunătățiri în mobilitate și o reducere a disconfortului muscular.



2.2. Drenaj Limfatic

1. Descriere:

Masajul de drenaj limfatic este o tehnică blândă care stimulează sistemul limfatic pentru a elimina toxinele și excesul de lichide din corp, îmbunătățind circulația limfatică.

Durata: 50 minute

2. Cum se desfășoară:

Masajul se realizează prin mișcări lente și circulare aplicate pe zonele limfatice cheie (gât, brațe, abdomen și picioare). Presiunea aplicată este ușoară pentru a nu afecta vasele limfatice.

3. Beneficii:

- Reducerea umflăturilor și a retenției de apă.
- Îmbunătățirea circulației limfatice și a drenajului toxic.
- Creșterea energiei și reducerea oboselii.
- Stimulează imunitatea și detoxifierea organismului.

4. Contraindicații și Precauții:

- Nu este recomandat persoanelor cu infecții acute sau neoplazii.
- Persoanele cu afecțiuni ale rinichilor sau inimii trebuie să consulte medicul.

5. Experiența:

După masajul de drenaj limfatic, clientul se va simți ușor și energizat, cu o senzație de revigorare și reducere a umflăturii. Această terapie este excelentă pentru relaxare și detoxifiere.



2.3. Reflexoterapie

1. Descriere:

Reflexoterapia este o tehnică ce presupune aplicarea de presiune asupra unor puncte specifice de pe tălpi, palme sau urechi, care corespund anumitor organe și părți ale corpului.

Durata: 35 minute

2. Cum se desfășoară:

Terapeutul aplică presiune pe anumite puncte de reflexie de pe tălpi sau palme, folosind tehnici de apăsare și masaj ușor pentru a stimula organele corespunzătoare.

3. Beneficii:

- Reducerea stresului și îmbunătățirea sănătății generale.
- Stimularea circulației și a proceselor de auto-vindecare.
- Creșterea energiei și îmbunătățirea funcționării organelor interne.

4. Contraindicații și Precauții:

- Nu este recomandat persoanelor cu afecțiuni ale pielii sau infecții.
- Femeile însărcinate trebuie să consulte un specialist înainte de a face reflexoterapie.

5. Experiența:

Reflexoterapia induce o stare de calm și relaxare, iar clientul poate simți o senzație de eliberare a tensiunii din întregul corp.



Ritualuri Spa Răsfăț pentru Minte, Trup și Suflet

Descoperă o experiență completă prin ritualurile noastre spa, create pentru a reda echilibrul interior și starea de bine. Fiecare ritual combină tehnici tradiționale cu produse naturale și arome delicate, într-un cadru liniștit, care te poartă departe de agitația cotidiană. De la exfolieri blânde și împachetări hidratante, până la masaje relaxante și terapii personalizate, fiecare moment este dedicat stării tale de bine.

Ritual „Jelna Vitis Spa” experiența ta unică de relaxare și răsfăț

Acest ritual unic, bazat pe produse naturale din struguri, îmbină proceduri de exfoliere, masaj și relaxare profundă, pentru a oferi o experiență completă de revitalizare și răsfăț. Strugurii, cu proprietățile lor antioxidante și hidratante, sunt ingredientele esențiale ale acestui ritual, care se adresează atât nevoilor pielii, cât și simțurilor tale.

Pentru a completa armonios experiența Spa, ritualul începe și se încheie cu o băutură delicioasă.

Durata: 70 minute

Proceduri:

1. Ceai de bun-venit

Totul începe cu un pahar de ceai relaxant, pe baza de struguri, care pregătește corpul și mintea pentru o experiență de neuitat. Aroma fină și caldă a ceaiului te învăluie, inducând o stare de calm și liniște, esențială înainte de a începe ritualul.

2. Exfolierea și masajul picioarelor

Ritualul debutează cu o exfoliere delicată a picioarelor folosind un scrub fin pe bază de struguri. Granulele naturale ale acestuia îndepărtează celulele moarte ale pielii, lăsând-o netedă și catifelată. Mișcările circulare ajută la stimularea circulației și reducerea senzației de oboseală. După exfoliere, urmează un masaj reconfortant cu ulei din sâmburi de struguri, care hidratează intens pielea și contribuie la calmarea eventualelor tensiuni din zona picioarelor.

3. Exfoliere corporală

În continuare, întreg corpul beneficiază de o exfoliere delicată cu un scrub pe bază de extracte naturale de struguri. Acesta curăță pielea în profunzime, ajutând la regenerarea celulară și oferindu-i un aspect uniform și luminos. Mirosul subtil de struguri învăluie întreaga încăpere, iar pielea devine mai catifelată și fină la atingere.

4. Masaj cu tehnici combinate (relaxare-terapeutic-drenaj)

După exfoliere, corpul tău este pregătit pentru un masaj combinat, care îmbină tehnici de relaxare, masaj terapeutic și drenaj limfatic. Mișcările fluide și ritmate ale maseurului ajută la eliberarea tensiunilor, reducerea stresului și îmbunătățirea circulației sanguine. Masajul terapeutic oferă alinare pentru mușchii încordați, în timp ce tehnicile de drenaj limfatic stimulează eliminarea toxinelor din organism, lăsându-te cu o senzație de ușurare și revitalizare completă.

5. Masaj facial și capilar

Pentru a încheia ritualul, se aplică un masaj facial delicat, însoțit de un masaj capilar reconfortant. Uleiurile naturale din struguri sunt folosite pentru a hidrata pielea feței, reducând semnele de oboseală și conferindu-i un aspect luminos. Masajul capilar stimulează scalpul, ajutând la relaxarea completă și la îmbunătățirea circulației sanguine, lăsându-te cu un sentiment de prospețime și echilibru.

6. Încheierea Ritualului

La finalul ritualului, te vei răsfăța cu un pahar de vin, alegerea perfectă pentru a încheia această experiență. Aromele și nuanțele fine ale vinului completează starea de relaxare profundă și îți oferă un moment de răsfăț și savori plăcute.

Ritual Spa „Deliciu de Ciocolată”

Savurează o escapadă dulce și relaxantă, cu un ritual Spa inspirat de ciocolată, care îmbină răsfățul senzorial cu beneficii profunde pentru pielea ta. Te vei simți revitalizat(ă) și complet hidratat(ă), iar mirosul rafinat de ciocolată te va învălui în timpul întregii experiențe.

Durata: 100 de minute

Proceduri:

1. Exfoliere cu scrub de ciocolată

Începe ritualul cu o exfoliere blândă, realizată dintr-un amestec cremos de ciocolată topită și zahăr brun. Această combinație îndepărtează celulele moarte ale pielii, lăsând pielea catifelată și revitalizată, cu un parfum delicios de cacao.

Pentru a trece la următorul pas, se recomandă utilizarea dușului!

2. Masaj relaxant și hidratant cu ulei de ciocolată

Continuă cu un masaj relaxant și profund hidratant, folosind ulei de cacao, care hrănește și regenerează pielea. Acest masaj vă ajută la detensionarea mușchilor și îți va lăsa pielea catifelată, plină de vitalitate și cu un miros subtil de ciocolată.

3. Împachetare la cald cu masca de ciocolata

La final, pielea este răsfățată cu o cremă de ciocolată, care reface hidratarea naturală a pielii și o lasă extrem de moale și catifelată. Parfumul dulce de ciocolata va rămâne pe pielea ta, oferindu-ți o senzație de confort de lungă durată. Cât timp corpul tău se va relaxa la o împachetare caldă, maseurul va efectua un masaj facial.

Acest ritual îți va oferi o experiență senzorială completă, lăsându-te cu o piele mai netedă, mai luminoasă și un sentiment de relaxare profundă.

Ritual Spa „Remodelare și Răsfăț”

Dedicat celor care doresc să își redefinească silueta și să obțină o piele mai fermă și mai tonifiată, acest ritual de remodelare combină tehnici de masaj anticelulitic și împachetări nutritive pentru a îmbunătăți aspectul pielii și pentru a oferi o senzație de ușurare profundă.

Durata: 60 minute

Proceduri:

1. Masaj Anticelulitic și Drenaj Limfatic

Ritualul începe cu un masaj energic și revigorant, care stimulează circulația și contribuie la eliminarea toxinelor, având ca efect reducerea aspectului de „coajă de portocală”. Tehnicile de drenaj limfatic și manipulările vizează activarea fluxului limfatic și tonifierea țesuturilor, lăsând pielea mai netedă și mai fermă.

2. Împachetare Revitalizantă și Hidratantă

La final, o împachetare special formulată hrănește și hidratează intens pielea, oferindu-i un plus de elasticitate. Ingredientele nutritive pătrund adânc în piele, regenerând-o și lăsând-o catifelată și revitalizată.

Acest ritual este perfect pentru a te simți mai ușor și mai ferm, oferindu-ți un trup mai tonifiat și o piele netedă, hidratată și revitalizată.

Ritual Spa „Îngrijire facială”

Un ritual facial dedicat unei îngrijiri complete, ce îmbină pașii esențiali pentru un ten curat, luminos și revitalizat. Fiecare procedură este gândită să răspundă nevoilor pielii tale, de la curățarea delicată, la exfolierea fină și masajul relaxant, încheind cu o mască hrănitoare pentru un efect de regenerare și reîntinerire.

Durata: 35 minute

Proceduri:

1. Curățarea Tenului

Ritualul începe cu o curățare delicată, care îndepărtează impuritățile și reziduurile de machiaj. Folosind un demachiant ușor, formulat cu ingrediente naturale, pielea ta este purificată și pregătită pentru etapele următoare. Această primă fază ajută la deschiderea porilor, asigurând o absorbție mai bună a produselor aplicate ulterior.

2. Exfolierea Tenului

După curățare, urmează un exfoliant delicat, care îndepărtează celulele moarte și stimulează regenerarea celulară. Pe baza unor ingrediente fine, naturale (precum extracte de struguri, ierburi sau enzime), exfolierea conferă pielii un aspect mai neted și mai uniform. În plus, îmbunătățește circulația sanguină, oferind un efect de revigorare imediată.

3. Masaj Facial

După exfoliere, un masaj facial relaxant urmează să revitalizeze fiecare colț al feței. Mișcările ferme și fluide ale maseurului stimulează circulația sângelui și drenajul limfatic, reducând semnele oboselii și tensiunea acumulată. Acest masaj nu doar că relaxează, dar ajută și la tonifierea pielii, lăsând-o mai fermă și revitalizată. Tehnicile aplicate sunt personalizate în funcție de nevoile tenului tău, fie că ai piele uscată, grasă sau sensibilă.

4. Mască Facială

În final, se aplică o mască facială adaptată tipului tău de ten. Aceasta poate fi o mască hidratantă, anti-age, calmantă sau purificatoare, în funcție de nevoile tale.

La finalul ritualului, pielea ta va arăta mult mai luminoasă, catifelată și revitalizată. Fiecare pas a fost gândit pentru a adresa nevoile tenului, oferindu-i un aspect uniform și sănătos. Un ritual complet de îngrijire facială care răspunde nu doar nevoilor fizice, ci și celor emoționale, lăsându-te cu un sentiment de relaxare profundă și un ten radiant.