

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO MASAŻU ?



Pilat-Beauty & SPA



www.facebook.com/PilatBeautySPA

Łódź ul. Tuwima 20

tel 512 541 548

1.

Masaż to doskonała forma relaksu, poprawy samopoczucia i zdrowia. Odpowiedni o każdej porze roku. A już na pewno doskonały, kiedy za oknem szaruga, deszcz czy temperatury nieco inne niż gorącym latem.

Masaż to ucieczka od codzienności. Na pewno pomaga w wielu dolegliwościach. Kto choć raz był na masażu, wie, jaką sprawia przyjemność.

Zawsze przed pójściem, szczególnie po raz pierwszy pojawiają się obawy i wątpliwości. Masaż jest zabiegiem wkraczającym w bardzo osobistą strefę człowieka. Obawy te dotyczą najczęściej atmosfery w jakiej będzie przebiegał, szacunku dla potrzeb, oczekiwań. Często wiążą się z przekonaniem o niedoskonałościach swojego ciała. Może dlatego unikamy masażu. Wstydzimy się pokazać, bo boimy się oceniania. Nic bardziej błędnego.

Zostaw swoje obawy, lęki i kompleksy za drzwiami naszego gabinetu. Z ogromnym zrozumieniem, wielkim wyczuciem i taktem zajmiemy się Tobą przez najbliższą godzinę.

Zrób pierwszy krok. Podejmij decyzję o zaproszeniu siebie na chwilę relaksu. A my podpowiemy Ci jak się do niego przygotować.



2.

Przed wyjściem z domu

Na dwie godziny przed masażem zrezygnuj z ciężkiego jedzenia. Zjedz lekki posiłek, byś nie była głodna. Uczucie głodu jest dyskomfortem i nie pozwoli ci całkowicie się zrelaksować.

Bezpośrednio przed masażem nie pij kawy. Po masażu wskazane jest, byś piła dużo wody. Załóż luźne ubranie. Po masażu będzie ci wygodniej.

Abyś komfortowo poczuła się podczas masażu weź przed wyjściem z domu ciepłą kąpiel lub prysznic. Doskonale rozluźni mięśnie i przygotuje do masażu. Lepiej wchłoną się składniki odżywcze zawarte w olejach, ziołach i kosmetykach użytych podczas masażu. Jeśli nie masz takich możliwości, to nie martw się. U nas w gabinecie SPA jest prysznic i jeśli będziesz chciała, to możesz z niego skorzystać.



3.

Konsultacja w gabinecie

Przed rozpoczęciem zabiegu zostaniesz poproszona o wypełnienie karty informacyjnej. Chcemy w ten sposób wykluczyć przeciwwskazania do masażu i ewentualne czynniki alergizujące.

Powiedz, na co masz uczulenie. Jeśli jesteś w ciąży poinformuj nas o tym. Tradycyjne masaże są przeciwwskazaniem. Dla kobiet w ciąży istnieją specjalne masaże, które poprawią samopoczucie i kondycję przyszłej mamy i jej maleństwa.

Spotkanie ma być dla ciebie miłe. Jeśli masz pytania czy wątpliwości to powiedz nam o tym. Z pewnością Ci na nie odpowiemy.



4.

Przed rozpoczęciem masażu

W gabinecie czeka na ciebie jednorazowa bielizna –stanik, stringi, klapki , czepek. Do Twojej dyspozycji będzie również kąpielowy ręcznik.

Przebierasz się w przebieralni w komfortowych warunkach . Szanujemy twoją prywatność. Zdejmij biżuterię, by nie przeszkadzała podczas masażu. Po przebraniu się w jednorazową odzież, połóż się na stole do masażu.

To dla twojego komfortu łóżko do masażu będzie podgrzane. Po kilku minutach masażystka zapuka do drzwi.



5.

Masaż

Zapewnimy ci zapach ziół, olejów i blask świec. Zrelaksuj się. Wstuchaj w muzykę dochodzącą z oddali. Skoncentruj się na oddechu.

Pamiętaj, że podczas masażu nie musisz rozmawiać. Nie pomagaj masażystce. Odpręż każdy mięsień swojego ciała.

Po masażu poleż jeszcze na fotelu. Powoli wracaj do codzienności. Jeśli po masażu będziesz chciała się umyć, masz do dyspozycji prysznic.



6.

Po masażu

Pij dużo wody, by wyptukać toksyny z organizmu.

Ciesz się minionym czasem. Mamy nadzieję, że sprostaliśmy twoim oczekiwaniom i sprawiliśmy ci radość.

Powiedz o tym swoim przyjaciołom, znajomym, rodzinie. Zapraszamy cię do nas ponownie. Miło nam będzie ciebie u nas gościć.

Do zobaczenia.

Zespół Pilat Beauty & SPA

