

# Faxe Svømmehal

tilbyder

## Massage

i samarbejde med:

- **Dorthe Knak Dahrup: Uddannet fysiurgisk massør og hotstone massør.**
- **Tommy Nielsen: Uddannet fysiurgisk massør**
- **Morten Pihlsbech: Uddannet fysiurgisk massør**
- **Ludmilla Jensen: Uddannet fod behandler, massør, og ansigts massør.**

- ⇒ 25. august
- ⇒ 29. september
- ⇒ 27. oktober,
- ⇒ 24. november,
- ⇒ 29. december.

Der reserveres tid til de enkelte behandlinger ved at

- ⇒ sende en mail til: [svhal@faxehallerne.dk](mailto:svhal@faxehallerne.dk)
- ⇒ eller pr telefon 2788 1091
- ⇒ eller ved billetlugen i Faxe Svømmehal

Kl.: 20:00—22:00

**230,00 kr. / 30 minutters behandling.**

**+ indgangsbillet kr: 35,00.**

Faxe hallerne

## Hotstone massage

Er en meget gammel indiansk massageform, som starter med, at lavasten, der er opvarmet til ca. 65-70 grader, lægges på de specielle energipunkter på kroppen.

Herefter smøres kroppen ind i olie og masseres med de varme lavasten.

De dybe massagestrøg, kombineret med de varme sten, giver en vidunderlig, afslappende og helende massage, der afhjælper ømme og stive muskler og er balsam for sjælen. Under massagen kan du mærke, hvordan musklerne afspændes, og du bliver så afslappet, at du næsten befinder dig i en meditativ tilstand.

## Fod massage

Er en grundig dybdegående fodmassage, som får løst op for de spændinger som opbygges i fødder og lægmuskler. Fodmassagen rettes mod reflekspunkter under fødderne, denne form for fodmassage påvirker hele kroppen på en positiv måde. Muskelspændinger i ben og fødder, kan det have indvirkning på din bevægelighed og kan være årsag til smerter, uro i benene, kramper og forkeret gang, hvilket belaster resten af kroppen. Fodmassage er også en skøn selvforkælelse, massagen kommer rundt om hele foden og underben og løsner op for spændinger, som frigiver energi til hele kroppen.

## Fysiologisk massage

Hjælper med at fjerne spændinger i nakke, skuldre, ryg, baller og ben. Massagen er også god, når man har hovedpine, musearm, tennisalbue, golfalbue m.m. Massagen tager udgangspunkt i kroppens anatomiske opbygning af muskler, knogler, sener og ledbånd. Professionel fysiurgisk massage er en yderst effektiv måde at behandle forskellige muskulære lidelser i bevægeapparatet



## Fod Behandling

Starter med et lækkert afslappende fodbad, hvorefter negle klippes og slibes pæne, herefter fjernes hård hud og evt. ligtorne. Behandlingen afsluttes med en let fodmassage, hvor fødderne smøres ind i lækker creme.



Faxe hallerne