

Faxe Svømmehal

tilbyder

Wellness

i samarbejde med:

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

⇒ 26. januar

⇒ 23. februar

⇒ 30. marts

⇒ 27. april

Der reserveres tid til de enkelte behandlinger ved at

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

250,00 kr. / 30 minutters behandling, der afregnes direkte med behandleren (Mobilepay eller kontant) + indgangsbillet 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, som kaldet chakraer.



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 forkert gang, hvilket belaster resten af kroppen. Fodmassage er også en skøn selvforkælelse, massagen kommer rundt om hele foden og underben og løser 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