

## ANTISTRESOVÁ MASÁŽ HLAVY

Antistresová masáž hlavy sa zameriava na ramená, plecia, hlavu, vlasy, uši, krk a tvár. Antistresová masáž hlavy sa robí v rovnomernom rytme, zľahka, jemne, tak aby sa uvoľnilo nahromadené napätie. Pomocou tejto masáže dochádza k uvoľneniu napätia a stresu, ktorému sme neustále vystavovaní. Pomáha uvoľniť svalstvo krku, ramien a uvoľňuje kožu a podkožie hlavy. Po masáži sa človek cíti uvoľnený, je schopný lepšie sa sústrediť a má jasnejšiu myseľ. Masáž účinkuje ako na telesnej úrovni, tak aj na psychickej úrovni. Ovplyvňuje emócie, upokojuje dušu, podporuje relaxáciu a odbúrava stres. Je výborná pre ľudí, ktorí mávajú často bolesti hlavy z nervového vypätia a stresov. Je to veľmi upokojujúca a relaxačná masáž.

