

Havajská masáž zkombinovaná s lávovými kameny je označována za perlu mezi ostatními terapiemi. Je založená na rytmických technikách využívajících nejen prstů a dlaní, ale i předloktí a loktů. Za použití aromaterapeutických olejů a horkých kamenů se stává dokonalou a nezapomenutelnou relaxací.

Popis:

Masáž probíhá vleže na břiše, masírují se nohy zezadu, následují záda, jako poslední přichází hlava. Na rozdíl od klasické masáže jsou některé prvky obohaceny o masáž předloktími. Důležitý je také rytmus masáže. Tradiční pojetí ukazuje na určitou podobnost tanci, pohyby jsou jednoduché a ladné.

Účinky masáže:

- stimuluje krevní oběh a lymfatický systém,
- hluboce relaxuje a harmonizuje,
- odstraňuje svalovou bolest, únavu a napětí,
- uvolňuje kloubní spojení,
- pomáhá detoxikaci organismu.