

DESÁTERO SPRÁVNÉ MASÁŽE

1 Naše masérky jsou rodilé filipínky, které hovoří anglicky. Umí pár českých slovíček, ale pokud by vám komunikace dělala problém, **recepcce vám ráda pomůže.**

2 **Po příchodu do masérny vás masérka nechá vysvléci.** K dispozici je vám připravené jednorázové prádlo.

3 **K dispozici je vám před masáží také sprcha.** Po osprchování se kožní póry otevřou a lépe přijmou účinné látky obsažené v masážním prostředku. Zároveň je to z hygienického hlediska ohleduplnější i vůči masérce.

4 **Sundejte si hodinky, řetízky, náramky a náušnice.** Odložte si tak, aby vás nikde nic netlačilo a netahalo, jde o vaše pohodlí. Pamatujte, že dobrý přístup k masírované oblasti je klíčový pro účinnou masáž.

5 **Ujasněte si s masérkou, co vás trápí, na kterou část těla chcete, aby se masérka zaměřila.** V případě, že vám je nějaký hmat z osobního hlediska nepříjemný, řeknete to. Komunikace je velice důležitá. Masérka mnohé pocítí, ale ne vždy.

6 **Chce se vám spát? Spěte.** Spánek je většinou stavem nejhlubší relaxace a regenerace. Nebojte se, masérka bude v masáži pokračovat.

7 **Po masáží je doporučeno se nespřchovat** a nechat působit použité oleje. Také je ideální se následujících 24 hodin nevystavovat zvýšené fyzické námaze.

8 **Po zbytek dne je také doporučeno pít hodně tekutin. I proto vám po masáží rádi připravíme pravý ajurvédský čaj.** Stačí se nahlásit na recepci a my vše zajistíme. Nabídnout vám můžeme čaj zelený, bylinkový, ovocný nebo černý.

9 **Nejdůležitější je pravidelnost návštěv,** nezapomeňte si proto zamluvit další termín masáže.

10 Na recepci nabízíme také **dárkové poukazy,** které jsou ideálním dárkem pro vaše blízké.