

# Amma masáž

Masáž vsedě, tradičně nazývána Amma masáž, pochází z Japonska a má mnoho předností. V českém překladu znamená „uklidňovat, nebo také uvolňovat rukama“. Cílem masáže je uvolnit ztuhlé svalstvo, které je dnešním způsobem života nerovnoměrně zatěžováno. Při masáži se využívá znalostí akupunkturních bodů a drah. Při Amma masáži se masírují záda, šíje, ruce a částečně hlava. Masíruje se přes oblečení na přenosné masážní židli tzv. klekačce. Amma masáž dodá energii ve velmi krátké době. Na proceduru doporučujeme lehké bavlněné oblečení.



masáž

 cena 2025

 čas

**400 Kč** 20 minut

## POZITIVNÍ ÚČINKY

- uvolňuje ztuhlé svalstvo
- pomáhá při regeneraci po pracovním nebo sportovním výkonu
- napomáhá k lepšímu prokrvení svalů a vazivového aparátu
- urychluje odplavování toxických látek

- pomáhá při migrénách
- pozitivně ovlivňuje lymfatický systém

## KONTRAINDIKACE

- stav bezprostředně po jídle
- stavy mimořádné únavy a vyčerpání organismu
- u těžkých poruch prokrvení a krvácivých stavů

Pro rezervace kontaktujte recepci Prodeje procedur:  
[spa@medi-spa.cz](mailto:spa@medi-spa.cz), tel.: 466 860 274 (111)

[www.medi-spa.cz](http://www.medi-spa.cz)

Medical Spa Team

více info 

