

## BEHANDLINGSMENY *Hälsoterrassen* på Lastberget

<b>Klassisk Massage</b>	<b>90 min</b>	<b>850:-</b>
	<b>60 min</b>	<b>595:-</b>
	<b>30 min</b>	<b>450:-</b>

Klassisk djupgående massage som anpassas efter önskemål. De flesta som vill ha massage har värk eller besvär och vill då ha en ordentlig massage. Det får Ni av oss. Massagen ska vara avslappnande samt beröra smärta på ett bra sätt så att det känns att det händer något i kroppen. Massagen avslutas alltid med huvudmassage för total avkoppling. Varmt välkommen.

### **Idrottsmassage** **50min** **595:-**

Här går vi in på djupet och jobbar med speciella besvär av muskler. Vi använder oss av triggerpunkter, snabb/hård massage och stretch. Idrottsmassage är en snabbare variant av massage och strävar inte efter att få en skön rytm och avslappning som den klassiska massagen har. Många tror att de vill ha idrottsmassage för de vill ha en hård massage, men vår klassiska massage kan vara hård nog. Tekniken med idrottsmassage är annorlunda, både behandlande och terapeutiska.

### **Hot Stone Massage** **75 min** **850:-**

Hot Stone är en gammal massage stil från Samerna där man använder sig av varma lavastenar för att få musklerna att slappna av. Vi arbetar rytmiskt och avslappnande med stenarna. Är så att det sitter Djupa spänningar så går vi in och trycker med händer och fingrar men annars använder vi bara stenarna, det blir som en varm förlängning av våra händer. Stenarna läggs även ut på punkter på kroppen som gör att kroppens energiflöde påverkas. I slutet får Ni ligga med stenarna på kroppen och känna hur du vaggas in i djupet.

*Mycket bra för stressade personer.*

### **SPA-massage** **60 min** **595:-**

Lugn avslappnande massage med varma oljor, utan djupare bearbetning av musklerna. Till lugnande musik och varmt insvept i handdukar, värme filt masseras kroppen och ett behagligt lugn sprids i hela kroppen.

### **Fotvård** **550:-**

Lackning ingår.

### **Ansiktsrengöring** **650:-**

Rengöring, peeling, djupverkande mask. Ansiktes, -huvud, -dekoltage samt armar massage. Värmande handdukar.

### Fransfärg+brynfärg och plock **450:-**

### Fransfärg+brynfärg utan plock **400:-**

### Fransfärg **280:-**

### Brynplock **200:-**

*Varför inte börja en festlig dag/kväll/helg på Lastberget?!*

*Vi på *Hälsoterrassen* ordnar specialarrangemang.*

*Ring Lastberget för förslag.*

*Hälsoterrassen på Lastberget*

Tel: 08 - 24 00 10

*Varmt Välkommen med Er bokning.*

**Karin Lindberg- Verksamhetsansvarig på *Hälsoterrassen*  
Tillhör KROPPSTERAPEUTERNAS YRKESFÖRBUND.**

*”Du behöver aldrig ha en ursäkt eller ett problem för att få en behandling av oss på *Hälsoterrassen*, du och din kropp är värda att må bra.”*

**En bokning är bindande. Avbokning senare än 24 timmar innan behandlingstillfället debiteras till fullt pris!**

**Behandling ges ej vid:**

Högt blodtryck

Vid feber

Cancer

Epilepsi

Blodpropp

Hjärtproblem

Om du äter penicillin/antibiotika

Smittsamma hudåkommor

Akuta inflammationer/infektioner

Graviditet(före vecka12).

*En stunds avkoppling:.....*

*”Friskvårdsföretaget som skapar positiva hälsorelationer”*

