

Rajaportin saunan hieroja – Adam First

Rebalancing hieronta

Nauti itse, tai yllätä läheisesi uniikilla lahjalla

Israelilainen Adam First tarjoaa Rebalancing hierontaa Rajaportin saunalla. Adam, joka on työskennellyt jo kahdentoista vuoden ajan erilaisten kehonhoito-terapioiden parissa, tarjoaa suomalaisille saunojille aivan uudenlaisen hierontakokemuksen.

Rebalancing yhdistää useita tekniikoita: syväälle lihakseen ulottuva 'Deep tissue'-hieronta poistaa lukkiutumia lihaksista; 'Joint tension release' edistää nivelten liikkuvuutta; rentouttava 'Liquid body work' tuo tietoisuuteen huomaamattominkin lihas ja niveljännitteet ja 'Connective tissue stretches' venyttävät ja vapauttavat. Jokaiseen hierontaan kuuluu lisäksi 'Polarisation' ja 'Energy balancing' jotka tasapainottavat kehon ja mielen harmoniaa.

Näiden tekniikoiden yhdistelmä toimii tehokkaasti poistaen kehollisia ja psyykkisiä jännitteitä, jotka aiheuttavat kipua ja sairauksia. Tavoitteena on kehon tasapainon palauttaminen ja sisäinen hyvinvointi.

Rebalancing hieronnan näkökulmasta ihmisen keho on paljon enemmän kuin sen pelkkä fyysinen olomuoto. Tunteillamme sekä energiallamme on yhtä paljon tekemistä hyvinvointimme kanssa kuin kehomme tilalla.

Perinteinen Rebalancing hieronta kestää 75 minuuttia. Parhaimmat tulokset saadaan aikaan, kun kehon kaikki alueet käydään läpi kymmenen hoitokerran aikana. Hoitokerrat jakautuvat seuraavalla tavalla: Kokovartalohieronta, yläselkä, alaselkä, niska, pää, jalat, kädet ja käsivarret, pakarat ja lantion alue, vatsanseutu, rinta-alue, ja integraatio.

Saunan yhteydessä jo 30 minuutin hoitokerta rentouttaa.

Hinnat:

30 min 30e

60 min 40e

Täysi hierontasessio 90 min 50e

Varaa hieronta-aika etukäteen numerosta **0452088350**, tai ilmoita henkilökunnalle saunaan tullessasi.

- Adamin koulutus on rekisteröity International Therapy Council England (ITEC) – järjestön kautta.

www.rebalancingfinland.blogspot.com

Facebookissa: **Rebalancingfinland**

