**Японский массаж шиатцу**

(50’) С отличными профилактическими и терапевтическими свойствами. Состоит в надавливании руками на определенные точки и энергетические меридианы (используемые при иглоукалывании), стимулирует жизненные энергетические потоки тела и улучшает здоровье. Выполняется на обычных хлопчатобумажных матрацах и татами.

### Китайский массаж туи на

(50') Применяется уже 2500 лет, с профилактическими и терапевтическими свойствами. Основывается на применение различных техник массажа, от мягкого до жесткого, стимулируя те же точки и линии, которые используются в традиционной китайской медицине. Выполняется на массажном столе.

### Тайская рефлексология ступней

(50') Эта техника массажа берет свое начало от китайского массажа и её приблизительно 3000 лет. Она используется для предотвращения и борьбы с такими проблемами, как напряжение, стресс и беспокойство, применяя проверенные временем способы. Пациент сидит в удобном кресле, когда его стопы и нижние части ног массажируются руками и деревянной палкой.

### Тайский массаж

(50') Традиционная техника массажа, применяющаяся более 2500 лет, использует комбинацию легких ритмичных покачиваний, надавливаний и натяжений, имеющих уникальное терапевтическое воздействие. Идеальна для релаксации, расслабления мышц, повышения гибкости и усиления тока крови к сердцу... Кроме того, присутствует профилактический эффект против повреждений мышц и суставов. Выполняется на хлопчатобумажных матрацах и татами.

### Корейский массаж

(50') Этот способ расслабления до сих пор применяется в Корее, но не только как техника, а как искусство релаксации, передающееся от родителей к детям. Он дает состояние полного расслабления и проводится в условиях приятной температуры и спокойного окружения, как при фен-шуй. На уровне лица и головы применяется полотенце для выполнения массажа и натяжений. Выполняется на хлопчатобумажных матрацах и татами.

### Жу бианзи

(90´): Будучи малоизвестной, эта техника берет свое начало из древности, когда ее применяли для подготовки тела для военных действий. Процедура состоит из чая с жасмином с укрепляющим эффектом в морской ванне с гирдромассажем и постукивающего массажа, во время которого используется гибкий бамбуковый инструмент. При этом повышается тонус мышц и укрепляется иммунная система. Укрепление и повышение тонуса. Проводится в гидромассажной ванне и на массажном столе.

### Японский массаж анма

(25’) Испытанная временем техника, которая состоит из надавливаний пальцами, постукивания и натяжения вдоль меридианов. Она улучшает кровообращение и нервную систему. Массаж выполняется на эргономичном кресле.