

Η συγκεκριμένη θεραπεία χρησιμοποιεί μια αποτελεσματική τεχνική για να απελευθερώσει την μυϊκή τάση και να αποκαταστήσει την ισορροπία στο μυοσκελετικό σας σύστημα. Είναι μια ευεργετική θεραπεία μάλαξης που μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός αθλητικού πρωτοκόλλου προετοιμασίας, αποκατάστασης καθώς και να αποτρέψει μικρούς μυϊκούς τραυματισμούς. Δεν απευθύνεται αποκλειστικά σε αθλητές αλλά είναι ευεργετικό και σε αυτούς που γυμνάζονται περιστασιακά ή αισθάνονται μυϊκή δυσφορία.

Sports Massage
30' = 50€, 60' = 75€

This treatment uses an effective technique to release tension and restore balance in your musculoskeletal system. It is a beneficial massage treatment to incorporate into a sporting regime for preparation, recovery, and to prevent some minor injuries occurring. But you don't have to be an athlete to receive this treatment, it is beneficial for those who work out casually as well or feel stiff.

Η οστεοπαθητική αποτελεί μια μέθοδο με την οποία κάνουμε διάγνωση, θεραπεύουμε και προλαμβάνουμε προβλήματα υγείας κινητοποιώντας, διατείνοντας και κάνοντας μάλαξη στους μύες και τις αρθρώσεις. Η οστεοπαθητική βασίζεται στην έννοια της ευεξίας του ανθρώπου η οποία επιτυγχάνεται όταν τα οστά, οι μύες, οι σύνδεσμοι και οι συνδετικοί ιστοί λειτουργούν μεταξύ τους ομαλά. Χρησιμοποιούμε χειρισμούς, διατάσεις και ειδικές τεχνικές μάλαξης με στόχο την αύξηση της κινητικότητας των αρθρώσεων, την ανακούφιση από την μυϊκή τάση και την βελτίωση της αιματικής παροχής στους ιστούς ενισχύοντας την αυτοθεραπεία του σώματος.

Osteopathic treatment
60' = 100€

Osteopathy is a way of detecting, treating and preventing health problems by moving, stretching and massaging a person's muscles and joints. Osteopathy is based on the principle that the wellbeing of an individual depends on their bones, muscles, ligaments and connective tissue functioning smoothly together. We use physical manipulation, stretching and massage with the aim of: increasing the mobility of joints, relieving muscle tension, enhancing the blood supply to tissues, helping the body to heal.

Slow Living

Massage

Η θεραπεία Meraviglia Classic Massage είναι μια παραλλαγή της δημοφιλούς Σουηδικής μάλαξης με ενα συνδυασμό από θωπείες, ζύμωμα, ελαφριές πιέσεις και αρμονικές κινήσεις σε όλο το σώμα. Στόχος είναι να σας προκαλέσει ένα αίσθημα απόλυτης χαλάρωσης.

Meraviglia Classic massag
30' = 50€, 60' = 75€

The Meraviglia Classic massage treatment is a take on the popular Swedish massage with a combination of stroking, kneading, light pressure and flowing movements over your whole body. The aim is to leave you feeling completely relaxed.

Η συγκεκριμένη μάλαξη αποτελεί μια θεραπεία εν τω βάθει, χρησιμοποιώντας διατηρούμενη πίεση με αργές, βαθιές πιέσεις στοχεύοντας τις βαθύτερες μυϊκές στοιβάδες. Κατα την συγκεκριμένη θεραπεία, ο θεραπευτής θα εστιάσει σε περιοχές του σώματος όπου μπορεί να αισθάνεστε δυσφορία και πόνο έχοντας στόχο να απελευθερώσει τις συμφήσεις και να αποκαταστήσει την ελαστικότητα των μυών. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί τις άκρες των δακτύλων, τις γροθιές, τις παλάμες, τους αγκώνες και τα αντιβράχια. Στόχος είναι η χαλάρωση των μυών, η απελευθέρωση τοξινών από τους μύες και η προαγωγή της ευεξίας.

Deep Tissue Massage
30' = 50€, 60' = 75€

Deep tissue Massage is a massage technique that focuses on the deep musculature. Your therapist will apply sustained pressure using slow, deep strokes to target the deep layers of muscles. During your treatment, your therapist will focus on areas of your body where you feel tension and pain so as to release the knots in your muscles and restore their elasticity. Your therapist may use his fingertips, knuckles, hands, elbows and forearms on the areas where you feel tension and pain. The aim is to help loosen the muscles, release toxins and increase the feeling of well-being.

hello@meravigliaslowliving.com
Mytikas, 48 100 Preveza, Greece
+30 2682 440120

