



TRIGGER POINTS
by **George Portellos**



Exclusively at MIND AND BODY Pilates Studio

Μασάζ Χαλάρωσης & Ευεξίας:

Ο Ιπποκράτης εφάρμοσε τη μάλαξη (μασάζ) ως μέσο για την σωματική και πνευματική ευεξία. Γενικότερα το μασάζ αποσυμφορίζει τους μυϊκούς σπασμούς, ανακουφίζει από τον πόνο, μειώνει την κόπωση, χαλαρώνει το νευρικό σύστημα, μειώνει το άγχος και το στρες και αυξάνει την ελαστικότητα των μυών. Βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της λέμφου που συντελεί στην αποτοξίνωση του οργανισμού και την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Βελτιώνει το μεταβολισμό. Προσφέρει αναζωογόνηση, ευεξία και γενικότερη υγεία στον οργανισμό.

Δοκιμάστε ένα χαλαρωτικό μασάζ από τα έμπειρα χέρια του Β.Φυσικοθεραπείας Γιώργου Πορτέλλου. Στο δικό του προσωπικό χώρο, σε ένα περιβάλλον ζεστό, γεμάτο θετική ενέργεια, αφεθείτε για να απολαύσετε τη χαλάρωση και την ευεξία.

Full Body : Δώστε τη δυνατότητα στον εαυτό σας να απολαύσει μια υπηρεσία – δώρο, όπου στα 55 min που διαρκεί, θα καταφέρετε να χαλαρώσετε τους μυς σας και να ανακουφιστείτε από πιασίματα και πόνους ενώ παράλληλα με την βοήθεια των ελαίων και της χαλαρωτικής μουσικής θα ταξιδέψετε το μυαλό σας μακριά από τα προβλήματα της καθημερινότητας.

Part Body : Επιλέξτε ένα χαλαρωτικό μασάζ διάρκειας 30 min., αντιμετωπίζοντας το πιάσιμο ή τον πόνο στην περιοχή που σας απασχολεί, εστιάζοντας σε ένα μόνο τμήμα του σώματος σας (πχ αυχένιας, άνω πλάτη, χέρια ή μέση και πόδια ή αυχένα-κορμό).

Τιμοκατάλογος

Full Body massage	(55 min)	30 €
Πακέτο 5 μασάζ	(55 min έκαστο)	125 €
Parts Body massage	(30 min)	20 €
Πακέτο 5 μασάζ	(30 min έκαστο)	85 €

*(διάρκεια πακέτων 12 μήνες από την ημερομηνία αγορά τους)





MIND & BODY
EXERCISE STUDIO
Pilates system

Χρήσιμες Πληροφορίες :

- Ωράριο λειτουργίας : Δευτέρα, Πέμπτη, Παρασκευή 09:30 - 16:00 ,
Τρίτη 16:00-22:00 & Τετάρτη 15:00-21:00 .
- Κρατήσεις - ραντεβού : Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 08:00 έως 20:00 .
Σάββατο 10:00 έως 14:00 στο τηλ: 2108010231 .
- Πολιτική Ακυρώσεων : 24 ώρες πριν το προγραμματισμένο σας ραντεβού .
- Λίστα αναμονής : Αφήστε τα στοιχεία σας στη γραμματεία και θα σας ειδοποιήσουν μόλις ακυρωθεί κάτι την ώρα που σας ενδιαφέρει .
Τηρείται αυστηρά σειρά προτεραιότητας .

Κατά την άφιξη:

Σας προτείνουμε να έχετε φθάσει 10 λεπτά πριν το προκαθορισμένο σας ραντεβού, ώστε να έχετε το χρόνο να αλλάξετε στα αποδυτήρια, να ηρεμήσετε και να ξεκινήσετε στην ώρα σας το μασάζ .

Εφόσον επιθυμείτε θα σας περιμένει ένα σετ (φόρμα/t-shirt) για να τα χρησιμοποιήσετε, διαφορετικά θα πρέπει να φοράτε άνετα ρούχα.

Κατά τη διάρκεια :

Μην ξεχάσετε να διαλέξετε το έλαιο που επιθυμείτε για το μασάζ σας ,ανάμεσα από μια ποικιλία ελαίων ανάλογα με την αίσθηση που σας προκαλεί εκείνη τη στιγμή .Το λάδι για το μασάζ σας, που έχει βάση το αμυγδαλέλαιο, παρασκευάζεται εκείνη τη στιγμή για να περιέχει όλη τη δύναμη της ενέργειάς του .

Τα έλαια που χρησιμοποιούνται στο μασάζ είναι οργανικά ,επώνυμων εταιρειών .

Μετά το μασάζ :

Μπορείτε να κάνετε ένα ζεστό ντους στα αποδυτήρια. Εκεί υπάρχουν καλάθια για να τοποθετήσετε τη φόρμα με το T-shirt (εφόσον τα έχετε χρησιμοποιήσει). Ντυθείτε ζεστά και συνεχίστε τις δραστηριότητες σας.

Δωροεπιταγή :

Κάντε δώρο στο αγαπημένο σας πρόσωπο ένα μασάζ ή πακέτο μασάζ.
Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέσα σε διάστημα ενός έτους από την ημερομηνία αγοράς της .

