

Masaj cu Pietre Vulcanice

& Uleiuri Esențiale

Include
rețete

Trusă cu
**PIETRE
VULCANICE
încălzite**

Căldura pietrelor relaxează mușchii, permitând masajelor să se desfășoare
durata unui masaj cu pietre încălzite durează între 30 și 60 de minute.

- Ameliorează spasmul muscular, durerea, tensiunea și disconfortul muscular.
- Detoxifică și îmbunătățește aspectul pielii.
- Reduce nivelul stresului și al anxietății.
- Îmbunătățește circulația sângelui.
- Încălzește corpul.
- Ajută la ameliorarea migrenelor, bolilor autoimune.
- Ajută la combaterea insomniei, a stresului.

- Relaxează profund
- Calmează durerile musculare, articulare și reumatice
- Tratează anxietatea
- Ameliorează durerile de spate
- Detoxifiere
- Stimulează ciclul sângelui tratează insomnia



Kitul tău conține:

Pietre Vulcanice
4X PV 8x8 cm
4X PV 6x6 cm
8X PV 3x4 cm

Valiză de bambus cu încălzire

Ulei Esențial de Lavandă 10ml, Ecoterapia
Ulei Esențial de Busuioc Tropical 10ml, Ecoterapia
Ulei Vegetal de Argan 100ml, Ecoterapia
Recipient sticla 50ml pentru amestec uleiuri

Prosop bumbac
30x30 cm

Cutie cadou



Masaajul cu pietre calde, o binecuvântare pentru suflet !

Masaajul cu pietre calde, denumit și terapia geotermală este una din cele mai în vogă tehnici de detoxifiere, relaxare și reechilibrare energetică a corpului.

Originea este din vechea cultură amerindiană și chinezească și combină efectele masajului cu cele ale căldurii aplicate în punctele energetice ale organismului.

Cele mai folosite pietre sunt cele negre, vulcanice, cunoscute pentru multiplele efecte benefice pe care le oferă.

Pietrele au diferite forme și mărimi potrivite pentru a fi aplicate pe diferite zone ale corpului.



Punerea în funcțiune

Pentru realizarea acestui tip de masaj este nevoie de doua persoane. Pregătirea instrumentelor și a locului unde se realizează masajul se face astfel:

1. Deschide trusa cu pietre vulcanice încălzite si înlătură folia de protecție;
2. Conectează adaptorul la cea mai apropiată priză si aranjează toate pietrele in interiorul valizei;
3. Pregătește masa de masaj (sau locul în care să vă întindeți în timpul masajului), este nevoie de două prosoape uscate și uleiurile pentru masaj;
4. Se incalzesc pietrele 10-12 minute pentru aplicare direct pe piele sau 25 minute pentru aplicare pe prosop.
Temperatura la care se încălzesc pietrele vulcanice trebuie să fie la 50-60° Celsius. Este important ca temperatura acestor pietre să fie la acest nivel, astfel încât să nu fie nici prea călduțe, nici prea fierbinți.
5. Prepară uleiul după rețeta pe care o găsești la pagina 8.
6. Daca pietrele sunt prea firbinți pentru a fi aplicate direct pe piele așezați un prosop pe locul în care se efectuează masajul și urmați instrucțiunile pentru masaj.



Să începem!

1. Pregătiți camera ținând cont de următoarele detalii: camera să fie curată, aerisită, cu temperatura optimă, de preferat 24-25 de grade. Pentru ca atmosfera să fie cât mai relaxantă puteți folosi o lumină difuză sau lumânări și muzică ambientală. Îndepărtați orice mod de distragere a atenției.
2. Alegerea locului pentru masaj este de asemenea important. Cel mai potrivit este să pregătiți locul pe podea care este o suprafața fermă și confortabilă, în cazul în care nu dispuneți de o masă de masaj. Pregătiți locul folosind un prosop suficient de mare, moale și pufoș. Este necesar să mai aveți la îndemână și un alt prosop cu care să înveliți partea care nu este masată.
3. Uleiul de masaj îl puteți pregăti cu o zi înainte sau chiar în aceeași zi. La pagina 8 veți regăsi indicațiile necesare pentru pregătirea acestuia. Puteți alege rețeta propusă de noi sau dacă aveți experiență în utilizarea uleiurilor esențiale puteți face propria rețetă. Ținând cont de faptul că uleiul trebuie să fie la temperatura corpului atunci când va fi aplicat. Dacă îl veți turna direct pe pielea partenerului va avea loc efectul de șoc termic și va ieși din starea de relaxare. Pentru a evita acest lucru este necesar să frecati palmele timp de 10 secunde apoi turnați uleiul în palmele încălzite care va fi aplicat pe corp în cantitatea generoasă.

Continuăm!

4. În următoarea etapă vom folosi două dintre pietrele mari având grija să nu fie foarte fierbinți, plimbându-le pe spate efectuând mișcări cât mai largi. Cu partea laterală a pietrelor veți aluneca de o parte și de alta a coloanei vertebrale, insistând asupra zonelor dureroase. Repetați de 2-3 ori mișcărilor.

5. Lașați pietrele călduțe fie de-a lungul coloanei fie pe zonele dureroase. Căldura împreună cu uleiurile folosite vor ajuta la detensionarea mușchiului iar durerea vă ceda. Totodată datorită căldurii porii se vor deschide ceea ce vă facilitează absorbția prin piele a uleiurilor esențiale.

Repetă cu fiecare pereche de pietre, ținând cont de faptul că pietrele mici sunt destinate palmelor și tălpilor și zonelor dintre degetele acestora.

6. După ce ai terminat zona spatelui continuă cu picioarele: fese, pulpe, gambe și tălpi. Folosind mișcări lungi și insistând asupra punctelor dureroase.

7. După ce ai terminat cu zona spatelui puteți continua masajul terapeutic pe partea din față. Aplicați pietrele calde pe abdomen, brațe, antebrațe și picioare. Pentru a evita eventuale neplăceri provocate de temperatura pietrelor este indicat să aplicați pietrele peste un prosop.

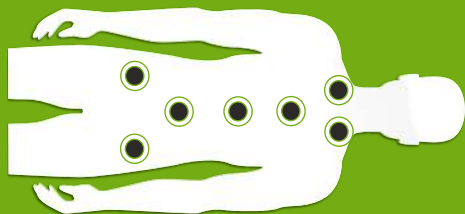
Acestea au fost etapele unui masaj complet. Însă masajul se poate rezuma și doar asupra unei zone, cum ar fi spatele. Totodată zona abdomenului sau chiar și spatele pot beneficia de avantajele căldurii pietrelor și a uleiurilor esențiale prin auto aplicare.

Poziționarea pietrelor

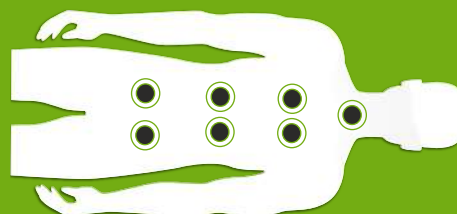
Masajul trebuie sa inceapa de la cap spre picioare, iar pietrele se aseaza astfel:

Pietrele mari	Pietrele mici
De-a lungul ambelor părți ale coloanei	Între degetele de la picioare
În palmele mâinii	Pe frunte
Pe picioare	Pe zona gâtului
Pe abdomen	Pe partea superioară a palmei

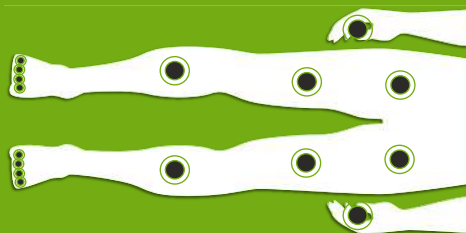
spate



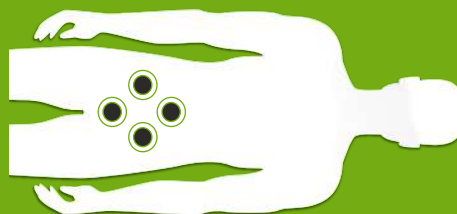
spate



spate



fata



Rețetă Ulei de Masaj

Pentru a prepara uleiul de masaj veți proceda astfel:

În recipientul de sticla de 50 de ml se pune uleiul de Argan peste care se va adăuga 6 picături de ulei esențial de Lavanda și 6 picături de Ulei esențial de Busuioc. Astfel veți obține un ulei de masaj echilibrant emoțional psihic și cu efecte de relaxare profunda la nivel muscular.

Păstrând proporțiile de mai sus, la 30 ml ulei vegetal se va adăuga maxim 12 picături ulei esențial, puteți crea propriile rețete echilibrând aroma și efectele în funcție de preferințele personale.

Pentru a veni în dvs. am sintetizat în urmatorul tabel principale proprietăți ale celor două uleiuri esențiale incluse în pachet.



Proprietatile Uleiurilor

Ulei esential	Proprietati	Componente	Indicatii
Busuioc Tropic	Antiinflamator Puternic antispasmodic Suportiv pentru sistemul respirator Anxietate Echilibrant emotional Reduce durerea Ajuta la concentrare si focusare	Estragol, Linalool	- Dureri de cap - Probleme digestive - Stres - Anxietate - Relaxant muscular In caz de oboseala psihica
Lavandă	Calmant pentru sistemul nervos Efecte sedative Suport pentru probleme de anxietate Antiinflamator Potential antialergenic	Linalool, Acetat de linayl	Stres Anxietate Insomnie Favorizeaza vindecarea pielii in caz de arsuri. Videcarea pielii in caz de diverse infectii fungice. Dureri reumatice. Relaxant muscular.

Contraindicații pentru masajul cu căldură:

Exista anumite categorii de persoane care nu se pot bucura de acesta terapie si anume: femeile însărcinate, diabeticii, persoanele care prezintă varice, cele cu probleme cardio-vasculare si respiratorii.

Contraindicații pentru Uleiuri

Uleiurile esentiale nu se vor folosi nediluate
Respectati proportiile indicate in reteta
Feriti contactul cu ochii
Nu lasati la indemana copiilor
Persoanele insarcinate vor folosi cu precautie reducand doza la jumatate
A se pastra la loc intunecos si rece departe de razele soarelui

Detalii Tehnice

Tensiune Alimentare	110-230v / 50Hz
Temperatura	60°C ± 10°C
Putere	60w
Material carcasa	Lemn Bambus / aluminiu
16 pietre	vulcanice

Recomandări

- Pentru utilizarea pietrelor la temperatură medie lăsați pietrele la încălzit pentru 10-12 minute.
Ungeți pietrele vulcanice cu uleiul special realizat pentru masaj;
Așezați pietrele pe piele conform instrucțiunilor de la pagina 5;
Se poate executa un masaj circular cu ajutorul pietrelor încălzite, fără mișcări bruște și fără a exercita presiune asupra coloanei vertebrale;
- Pentru utilizarea pietrelor la temperatură maximă, pietrele se vor lăsa în valiza pentru încălzire timp de 20-25 minute
- Aseaza pe spatele persoanei pe care o masezi un prosop; Plasează pietrele vulcanice peste pânza/prosop și nu direct pe piele pentru a evita accidentele datorate temperaturii ridicate;
- Masajul trebuie să înceapă de la cap spre picioare.
- Un masaj cu pietre calde este indicat să dureze între 60 și 90 de minute.
- Somnul de după masaj accentuează efectele benefice. Este necesar ca după masaj clientul să bea o cantitate de apă suplimentară pentru a rehidrata organismul. În acest fel este stimulată și eliminarea toxinelor.

Ai auzit de Clubul Ecoterapia Aromatica?

Considera ca aceasta este o invitatie! Vei avea parte de preturi preferentiale,
transport gratuit si produse exclusive.
Mai multe detalii la ecoterapia.ro