

Lukács Réka

2018-ban az EFEB Felnőttoktatási Központban tettem gyógymasszőr vizsgát jeles eredménnyel. A gyógymasszőr képzésen megismertem az emberi test anatómiáját, és azokat a betegségeket, melyek eredményesen kezelhetőek masszázssal. Tanultam svédmasszázs, szegmentmasszázs, kötőszöveti masszázst, nyirokmasszázs. Elsajátítottam wellness masszázsokat: cellulitmasszázs, mézes masszázst, csokis masszázst, a köpölyözés és a száraz-kefe használatát. Az aromaterápiás masszázs keretében megismerkedtem az egyes illóolajokkal, és azok terápiás alkalmazásával. 2022-ben Bécsi Szilvia Tanodájában talpmasszázs tanultam, 2023. nyarán pedig ugyanott tenyérmasszázs fogok tanulni. Jelenleg pedig a kínai masszázssal ismerkedem dr. Cheng Liang kínai masszőr-orvos vezetésével.

Szeretek masszírozni, és azt is szeretem, ha engem masszíroznak. A masszázs számomra csoda, mert egyszerre ellazít, és felfrissít. Pihentet, és feltölt. Megnyugtat, és energetizál. Gyógyít, és erősíti az immunrendszert. A masszázs számomra művészet, mert a masszőrnek rá kell éreznie arra, hogy vendégének mire van szüksége. Más fogásokat kell ugyanis alkalmazni a feszültség oldására és mást a relaxált állapot eléréséhez. A masszázskezelés mindig igazodik a kezelt személy testalkatához, lelkiállapotához, aktuális problémáihoz, és természetesen a vendég kéréseihez. A masszázs minden korosztály számára ajánlott. Születéstől az élet végéig. Gyermekeket is szeretettel várok masszázsra, háromgyermekes anyaként jól tudom, hogy a nehéz iskolatáskák és a kényelmetlen padok milyen nemkívánatos jelenségeket tudnak okozni a kicsik izomzatában.

Vallom, hogy a masszázs az egészséges életmód szerves része a táplálkozás és a mozgás mellett. A rendszeres masszázs ugyanolyan fontos egészségünk megőrzése szempontjából, mint a rendszeres mozgás. Masszázzsal sok egészségügyi probléma megelőzhető, és sok kialakult gond hatékonyan tünetmentesíthető, javítható. Természetesen nem egy csapásra, egyetlen kezelés alatt. A masszőr és vendége között feltétlenül szükséges, hogy teljes bizalom alakuljon ki. Ez az alapja a kezelés eredményességének: ha bizalmatlanok vagyunk, akkor testünk is feszültté válik, ami ellenállást hoz létre az izmokban. Azt mondják, hogy mindenkinek megvan a maga masszőre, mert minden masszőr másképpen masszíroz. Még azok is, akik egy csoportban tanultak, tanulnak.

Lássuk meg, én leszek-e az Ön masszőre, vagy valamelyik Kedves Kollégám!

Jelentkezzen be hozzám bizalommal!