

## Klassiske massasjer

Klassiske massasje anvendes ved muskelspenninger, treningsverk og muskelknuter. Man benytter en rekke forskjellige teknikker for å mykgjøre muskulaturen og tøyninger for å forlenge fibrene i kort og stram muskulatur. Inndeling av massasje etter styrke grad. Vi har delt inn massasjene i 3 styrke-grad slik at det skal bli lettere for deg å finne en massasje som passer for deg. Behandlingene er delt inn i lett, medium, og dyp massasje.

### **Klassisk Thai Massasje**

Thai-massasje er en tradisjonell form for massasje som har eksistert i tusenvis av år. Behandlingen foregår gjennom strekking og trykk langs energilinjer i kroppen. Formålet med thaimassasje er å løse opp i spenninger i ledd og muskler og gi en følelse av at kroppen din er i balanse. Tradisjonell thaimassasje kan være ukomfortabelt for de som ikke tidligere har prøvd det. Det er konstant kroppskontakt mellom givere og mottakere, men i stedet for å gni musklene, inkluderer vanligvis thaimassasje stretching, strekk og kompresjon i forskjellige muskler. Passer godt for de som har plager i muskler og ledd, stive muskler og ømme punkter.

### **Aroma- /Oljemassasje**

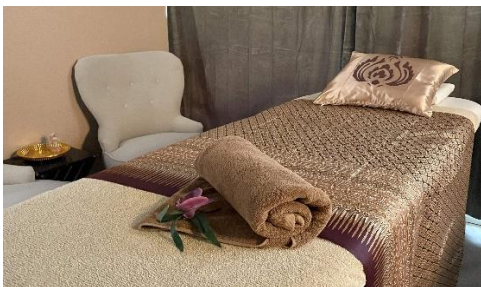
En aromatisk oljemassasje er en avslappende opplevelse for økt velvære. Behandlingen består av en kombinasjon av styrking og trykk på akupunktur. Den eteriske oljen trenger inn i huden, fremmer blodsirkulasjonen, øker kroppens motstandskraft og gir en følelse av harmoni. Hos oss er aromamassasjer en roligere og lettere massasje uten dyptgående grep som Thaimassasje. Teknikken er mer glidende og overflatisk. Egner seg godt hvis du bare ønsker å slappe av eller har mye vondt i kroppen. Eteriske oljer (aroma-oljer) blir blandet spesielt for deg, og behandlingen kan løse opp både psykiske og fysiske spenninger.

### **Rygg og nakkemassasje**

Tradisjonell klassisk rygg- og nakkemassasje, ved hjelp av trykk som stimulerer kanaler og blodsirkulasjon. Denne behandlingen er inkludert rygg og nakke massasje - avslappende håndmassasje - hode massasje. Det utføres en ryggmassasje i tillegg til en hodebunnsmassasje for å løse opp all spenning i kroppen. For å avslutte behandlingen gir vi en håndmassasje slik at både sinn og kropp blir revitalisert, forfrisket og nedstresset. Behandlingen gjenoppretter en riktig balanse mellom og gjør kroppen mer motstandsdyktig mot sykdommer, samtidig som den gir økt velvære. Det er en utmerket behandling for folk som sitter mye på jobb.

### **Legg- og fotmassasje**

Legg- og fotmassasje er ulike massasjeteknikker som benyttes til behandling av føtter og legger gir økt blodsirkulasjon og trykkavlastning for dine beiner. Behandlingen kan hjelpe mot smerter i fot, ankel, kne, hofte og rygg. Legg- og fotmassasje setter i gang blodsirkulasjonen og løser opp spenninger i kroppen. Legg- og fotmassasje fremmer fleksible, myke og smidige føtter. Dette bidrar til et naturlig bevegelsesmønster og forebygger belastningsskader. Denne behandlingen kan brukes som skadeforebygging eller som en deilig avslappende hverdagsgave til deg selv. Passer utmerket for dem som står mye på jobb.



## SPA-behandling

Et spa behandling er den perfekte måten å unne seg det lille ekstra på etter en langdag. En behandling hos oss reduserer stress og gir avslapping for kropp og sjel. Behandlingene passer godt etter en lang dag i fjellet, en lang kjøretur, eller hardt arbeid. Løsne opp stive muskler, finn roen eller gi huden ny glød. Finn en spabehandling som passer for akkurat deg i vår behandlingsmeny.

### **Aromaterapi**

Aromaterapi er en behandlingsmetode som i hovedsak bruker eteriske oljer for å forebygge, lindre og redusere fysiske og psykiske helseproblemer – eller som velvære og avspenningsbehandling. De eteriske oljene har ulike egenskaper, og forskjellige deler av plantene blir brukt. De eteriske oljene vi bruker sammen med massasje, blir de blandet ut med vegetabiliske oljer. Aromaterapi brukes ved en rekke plager og sykdommer, både fysiske og psykiske. Aromaterapi blir blant annet brukt ved: Stressrelaterte sykdommer, smerter i muskler, luftveisproblemer, angstproblemer, søvnproblemer, hodepine eller fordøvelsesbesvær m.m. Vi anbefaler av den grunn å vente noen timer før man bader/tar seg en dusj.

### **Dyprens rygg m/massasje**

En fuktighetsgivende behandling som inkluderer rens, skrubb/peeling som fjerner døde hudceller, påføring av fuktighetskrem/olje og avsluttende med rygg og nakke-massasje. En klassisk dyprens med ekstra massasje passer for alle som har tilstoppede porer, sorte prikker og kviser på ryggen. Denne behandlingen er perfekt for deg som sliter med akne, hudormer og urenheter på rygg. Så her kan vi hjelpe deg. Vi renser huden grundig. Videre får du ligge med en aktiv maske og deretter avsluttes behandlingen med tilpasset massasjer.

## Massasjeterapi

Massasjeterapi er en terapeutisk og dyptgående massasje med formål om å øke sirkulasjonen i muskulatur og bindevev, slik at spenningen kan slippe. Bedre sirkulasjon i vevet gir bedre næringstilførsel og hydrering til muskler, sener og bindevev, og bidrar til å transportere bort avfallsstoffer. En massasjeterapeut jobber sammen med kroppen for å løse opp spenninger i musklene. Massasjen består av en mengde ulike muskel- og bindevevsteknikker som er tilpasset hvert enkelt sitt behov.

### **Dypvevsmassasje**

Dypvevsmassasje er en massasjeteknikk som fokuserer på de dypere lag av muskelvevet. Dypvevsmassasje har som mål å fjerne kroniske spenninger i kroppen gjennom langsomme slag og dype fingertrykk på de stramme områdene, som enten følger eller går på tvers av muskelfibre, sener og leddbånd.

### **Sportsmassasje**

Sportsmassasje er en massasjeform som myker opp friske eller tidligere skadede områder, som preges av spente og ømme muskler. Sportsmassasje er ofte benyttet av de som ønsker en dypere massasje og ofte forebyggende i perioden før eller etter man skal gjennom en stor fysisk påkjenning. Dette anbefales for å kunne prestere maksimalt, redusere restitusjonstid og minske verk i muskulaturen. Info om våre SPA /-massasjer behandlinger.

### Hvordan foregår behandlingen?

Under behandlingen foregår mens du er mer eller mindre avkledd, men hvor delene av kroppen som ikke behandles er dekket av en håndduk eller et pledd. Hvis du føler deg ubehagelig, kan selvfølgelig ha på klærne under behandlingen da møter du på salongen i løst og behagelig tøy. Massasjeterapeuten benytter hender, fingrer, knær og albuer for å løse opp stramminger og spenninger i kroppen. I tillegg benyttes spesielle grep, vridninger og tøyninger for å gjøre kroppen mer fleksibel og smidig.

### Følgende bør vurderes;

- Skal massasjen være på hele- eller deler av kroppen?
- Hvor hard massasje ønsker du, enten lett, medium eller dyp?
- Skal det jobbes med et problemområde (spesielle triggerpunkt etc.) eller er du ute etter et velvære massasje (oppkvikkende, avslappende etc.)

Noen av behandlingene vil kunne ligge mer enn en, såkalt **Duo-behandling** innebærer at du og din venn ligger i samme rom på hver sin behandlingsbenk og får samme behandling samtidig av hver sin terapeut. Dette er en kjempekoselig måte å slappe av på sammen! Vil dere ha ulike behandlinger som Duo-behandling går det også bra, tenk bare på at de bør være omtrent like lange.

### Forholdsregler ved massasjer:

Massasje er ikke anbefalt for visse personer:

- Hudsykdom, utslett, eller åpne sår
- Umiddelbart etter operasjonen
- Umiddelbart etter cellegift eller stråling, med mindre anbefalt av legen din
- Personer med osteoporose bør rådføre seg med lege før massasje
- Utsatt for blodpropp. Det er en risiko for blodpropp løsner. Hvis du har hjertesykdom, sjekk med legen din før du får en massasje
- Gravide kvinner bør sjekke med sin lege først hvis de vurderer å få en massasje. Massasje på gravide kvinner bør gjøres av massasjeterapeuter som er opplært i svangerskapsmassasje.
- Massasje skal ikke gjøres direkte over blåmerker, betent hud, sår som ikke har grodd, svulster, abdominal brokk, eller områder av nyere brudd.

### Husk også ...

- Vi anbefaler å ta en dusj før kroppsbehandling.
- Du må informere oss hvis du er gravid, har høyt blodtrykk eller går på spesielle medisiner.
- Avbestilling av behandling må skje senest 24 timer før avtalt time, ellers blir den belastet i sin helhet.

### Tips og etterpleie:

- Hvis det er første gang på vår salong, kan man komme fem minutter før avtalt tid, slik at man kan ha noen minutter til å hvile og slappe av før massasjen starter.
- En massasje kan resultere i støilhet eller ømhet, som kan vare en dag eller to. Din massasje terapeut kan anbefale ising på noen smertefulle områder.
- Å drikke vann etter massasjen kan bidra til å skylle ut giftstoffer som frigjøres fra musklene og rehydrerer musklene, som igjen bidrar til å redusere muskelsmerter og stivhet etter en massasje.
- Unngå anstrengende aktivitet etter en massasje.
- Strekk-øvelser kan bidra til å forebygge muskelsmerter og smerter etter en dyp massasje.

### Oljene:

Alle våre massasjer har tilpassede oljer/ essensielle oljer som vil heve kvaliteten på din behandling. Vi benytte også oljer ved thai massasje på salongen.. Du kan velge bort olje dersom du ønsker det.



**MISS BOSS Cosmetics AS – Sartor**

Postadresse: Arefjordvegen 280

NO-5355 KNARREVIK

Org nr. NO 924 117 907 MVA

# MENY

## MISS BOSS SPA & Massasje – Sartor Storsenter



Vi tilbyr et bredt utvalg av SPA-behandling og massasjer. Vi er opptatt av å tilby våre kunder det beste service og høy kvalitet på våre produkter og tjenester av fagkyndige og dyktige terapeuter med lang erfaring i faget. Vi er opptatt av kundens behov. Du skal føle deg ivaretatt i behagelig og fine omgivelser. Vi er spesielt opptatt av å vie full oppmerksomhet til deg. Plikter og bekymringer kan glemmes for en stund, nå kan du gi deg selv ett lite pusterom. Kvalitet på behandling er kanskje ikke så lett å beskrive med ord, men du vil merke det!

Velkommen til et behagelig SPA opplevelse! En fantastisk gave for kropp, helse og sjel!

### Du finner oss i 2. etasje på Sartor Storsenter (ved Søstrene Grene)

### Priser

- SPA/Massasje -30 min 549 NOK/  
Duo-behandling 999 NOK
- SPA/Massasje -45 min 799 NOK/  
Duo-behandling 1.399 NOK
- SPA/Massasje -60 min 999 NOK/  
Duo-behandling 1.799 NOK
- SPA/Massasje -90 min 1.599 NOK/  
Duo-behandling 2.999 NOK
  
- Legg- og fotmassasje -45 min 699 NOK
- Legg- og fotmassasje -60 min 899 NOK
  
- Massasjeterapi -60 min 1.099 NOK
- Massasjeterapi -90 min 1.699 NOK

Ring oss: 457 38 790

For timebestilling

[www.missboss-spa.no](http://www.missboss-spa.no)

[post@missboss-spa.no](mailto:post@missboss-spa.no)