

HIERONTAHINNASTO

Hieronnalla hoidetaan lihasjännityksiä ja -kipuja, peitinkalvojen ja sidekudosten kireyksiä, ylläpidetään liikkuvuutta, tehostetaan aineenvaihduntaa ja hellittää hermoston.

Jokainen hieronta toteutetaan yksilöllisesti asiakasta kuunnellen ja tarvittaessa erilaisia hierontamenetelmiä soveltaen.

Osa-alue- tai kokovartalohieronta valitun hieronnan keston (45, 60, 90 tai 120 min.) puitteissa.

Hieronta 45 min. – 65 €

Hieronta 60 min. – 80 €

Hieronta 90 min. – 110 €

Hieronta 120 min. – 135 €

HIERONTAMENETELMÄT

Rentouttava hieronta – Laajoja, rentouttavia hierontaliikkeitä kevennetyin hierontaottein.

Rentoutumisen merkitystä kehon ja mielen huollossa ei voi liikaa korostaa. Rentouttavan hieronnan menetelmin voidaan täysin kivuttomasti edistää kehon palautumista ja kiputilojen helpottumista sekä stressin lievittymistä.

Klassinen hieronta – Tehokkaita, miellyttäviä hierontaotteita, jotka hoitavat ja rentouttavat kireitä ja kipeitä lihaksia. Hieronnassa voidaan tarvittaessa myös käyttää voimakkaampia urheiluhieronnan otteita, joten soveltuu hyvin myös esimerkiksi palautumisen tehostamiseen urheilusuorituksen jälkeen.

Faskiahieronta – Tehokkaita faskioiden eli lihaskalvojen käsittelytekniikoita, joilla vapautetaan lihaskireyksiä ja triggerpisteitä. Faskiahieronnan menetelmin voidaan käsitellä koko keho tai sitä voidaan soveltaa klassisen hieronnan lomassa kehon ongelmakohtiin. Soveltuu erinomaisesti kehonhooltoon niin istumatyöläiselle kuin urheilijallekin.

Lymfahieronta – Erittäin rentouttava, hermoston hellivä ja elimistön nestekiertoa edistävä hierontamenetelmä, joka kohdistuu lihaskudoksen sijaan ihonalaiseen imunestjärjestelmään. Otteet ovat hyvin keveitä, mutta tehokkaita. Soveltuu erinomaisesti koko kehon rentoutukseen sekä mm. turvotuksen tai pitkäkestoisen säryn hoitoon.

Raskausajan hieronta – Hellivä ja rentouttava hieronta odottavalle äidille raskausviikot huomioiden. Hieronta tapahtuu kylkimakuulla tai puoli-istuvassa asennossa. Raskauden ensimmäisen kolmanneksen jälkeen voidaan käyttää esim. lymfahierontaa jalkojen ja käsien turvotuksen poistoon.

Varaukset:

www.vanajanlinna.fi/saunat-ja-wellness/hieronta

Vanajanlinnan vastaanotto

+358 (0)3 6102 100

vastaanotto@vanajanlinna.fi

Intialainen päähieronta 45 min. – 65 €

- Rentouttava, istuma-asennossa tehtävä niska-hartiaseudun, olkavarsien, pään ja kasvojen hieronta, jossa käytetään keveitä, rytmikkäitä hierontaotteita. Hieronta tehdään yleensä ilman öljyä ohuen vaatteen, esim. T-paidan läpi.

Lisäpalvelut sovittavissa erikseen hierojan kanssa (maksu paikan päällä hierojalle):

- kivun hoito TENS-laitteella hieronnan yhteydessä 20 €
- kinesioteippaus hieronnan yhteydessä 15 €

Hintoihin sisältyy arvonlisävero.

HIERONNAN EHDOTTOMIA KONTRAIINDIKAATIOITA:

- pahanlaatuinen kasvain (akuutti vaihe)
- iho- tai muu infektio (bakteerin, sienen tai viruksen aiheuttama)
- kuume tai flunssa
- laskimotukos tai -tulehdus
- hemofilia
- iskeeminen kudosiskeeminen kudos
- humala, krapula tai muu päihteen vaikutuksen alainen tila
- avohaava tai akuutin vamman alue (mustelma-, lihasruuhje-, revähdys-, venähdysalue)
- palo- tai paleltumavamman alue
- ääreis- ja keskushermostoperäinen halvaus, esim. aivohalvaus tai spastinen halvaus
- suurentuneet imurauhaset
- tyrän alue
- sydämentahdistin ja raskauden ensimmäinen kolmannes TENS-hoidon vasta-aiheita

Varaukset:

www.vanajanlinna.fi/saunat-ja-wellness/hieronta

Vanajanlinnan vastaanotto

+358 (0)3 6102 100

vastaanotto@vanajanlinna.fi