



ANASSA SPA by



Trigger Point Massage Therapy

50'/75' - 80€/100€

Τα σημεία ενεργοποίησης, γνωστά και ως κόμπιοι, προκαλούν πόνους και βρίσκονται στους μυς. Αυτοί οι κόμπιοι είναι ευαίσθητοι και όταν τους ασκείται πίεση προκαλούν πόνους σε διαφορετικά σημεία του σώματός σας. Ένα Trigger Point Massage βοηθά στην απαλοιφή αυτών των κόμπων και μειώνει τον πόνο που σχετίζεται με αυτούς. Οι μυϊκοί κόμπιοι προκαλούνται από τραυματισμό, είτε γιατί χρησιμοποιείτε τους μυς σας πάρα πολύ είτε πολύ λίγο, αλλά και από κακή στάση του σώματος. Ευτυχώς, πολλοί άνθρωποι βιώνουν άμεση ανακούφιση έπειτα από μία μόνο θεραπεία Trigger Point Massage!

Trigger points are sore and painful spots, also called knots, found in muscles. These knots are sensitive, meaning that when pressure is applied pain is produced in a different part of your body. A trigger point massage helps work out those knots and reduce the pain associated with them. Muscle knots can happen to anyone because they're caused by injury from using your muscles too much, too little, or holding poor posture. Fortunately, many people experience immediate relief after just one trigger point massage!

Sports Massage

30'/50' - 60€/85€

Το Sports Massage αφορά στη χειροκίνητη διαχείριση των μυών που προσανατολίζονται στην παροχή βοήθειας σε άτομα που ο τρόπος ζωής ή τα χόμπι τους έχουν σωματική κόπωση. Αυτό το είδος θεραπευτικού μασάζ λαμβάνει υπόψη τον αντίκτυπο ορισμένων δραστηριοτήτων σε συγκεκριμένες αρθρώσεις, ομάδες μυών, τένοντες, συνδέσμους και ομάδες μαλακών ιστών. Το Sports Massage μεγιστοποιεί το όφελος ορισμένων τεχνικών μασάζ και υποστηρίζει περαιτέρω σωματική άσκηση και δραστηριότητα. Είστε αθλητής ή ασκείστε συχνά; Αυτό είναι το ιδανικό μασάζ για εσάς

Sports massage is a manual manipulation of the muscles, geared specifically toward helping people who have physically demanding lifestyles or hobbies. This kind of therapeutic massage addresses the impact of certain activities on specific joints, muscle groups, tendons, ligaments, and soft tissue groups. The conscious focus of a sports massage therapy maximizes the benefits of certain massage techniques and supports further physical exertion and activity. Are you an athlete or do you exercise often? This is the ideal massage for you!