



Hallan Day Spa

HEMMOTTELUHOIDOT

Hetki itselle/Päähieronta

30min 40€ 45min/50€

Intialainen päähieronta. Rentouttaa ja rauhoittaa mieltä sekä vaikuttaa koko kehoon. Hoito voi auttaa nukkumiseen, migreeniin, ahdistukseen tai uupumiseen. Nopeaa rentoutusta.

Energiaa arkeen/Energiahoito

60min/68€

Energiahoito on kehon tasapainottamista energiatukoksista ja erilaisista epätasapainotiloista. Mielelle ja keholle hyvin rentouttavaa. Soveltuu hyvin, jos perinteinen hieronta ei käy. Hoidossa ei hierota.

Tutustu Hoitoihin

Tähän voit valita päähierontaa/Energiahoitoa/Kasvojen Gua Sha
60min/68€ 90min/99€

Kuumakivihieronta

45min/58€ 60min/68€ 90min/99€

Kuumakivihieronta on erittäin kokonaisvaltainen ja rentouttava. Hoidossa laitetaan kiviä vaikuttamaan ympäri kehoa energiakanaville, akupisteille. Lisäksi hoidossa hierotaan lihaksia tehokkaasti lämpimillä kivillä.

Kasvojen Gua Sha hoito

30min/40€ 60min/68€ 90min/99€

Tämä hoito tehdään Gua Sha lastoilla ja lihasten mukaisesti. Kun kasvojen lihasten ryhti paranee, linjat selkeytyvät ja kiinteytyvät. Soveltuu erinomaisesti, jos haluat parantaa kasvojen linjoja ja kasvojen lihasten ryhtiä. Helpottaa myös purentalihasten/kaulan jännityksiä.



Hallan Day Spa

HEMMOTTELUHOIDOT

Stress Relieff

60min/68€ 90min/99€

Lempeää hierontaa missä hierotaan yläselkä, niska, hartia sekä pää.. Hoito aloitetaan selkäpuolelta jonka jälkeen hierotaan rintakehäältä hiuspohjaan saakka. Tämä hoito rentouttaa, vapauttaa jännityksiä sekä lihaskireyksiä.

Äänimaljahoito

60min/68€

Tässä hoidossa soitetaan äänimaljoja eri kohdissa kehoa. Maljojen ääni rentouttaa, vapauttaa jännityksiä sekä hiljentää mieltä. Tämä hoito auttaa unettomuuteen, lihasjännityksiin sekä rentoutumaan hetkessä.

Äänimaljarentoutus parihoitona

90min/ 85€

Tässä käydään äänimaljojen perustietoa läpi. Ensin lyhyt keho rentoutus jonka jälkeen pääsee rentoutumaan äänimaljojen soidessa. Yhdessä sovitaan ennen hoidon alkua käytetäänkö maljoja ollenkaan keholla hoidon aikana vai soitetaanko ilman että ollaan keho kosketuksissa. Aikaa varataan loppukeskustelulle myös .

Äänimaljarentoutus ryhmässä

Hinta sovitaan erikseen

Tässä käydään äänimaljojen perustietoa läpi. Ensin lyhyt keho rentoutus jonka jälkeen pääsee rentoutumaan äänimaljojen soidessa..

Ajanvaraus Virpi

(044)2487269

FB/IG Aitoudentila

aitoudentila@gmail.com



UKKOHALLA