

# MASSAGE



Jag heter Anna-Karin Lönngrén och jobbar som Medicinsk massageterapeut på Järvsö friskvård.

På vintern erbjuder jag massage här på Harsagården fredagar och lördagar. Boka tid i receptionen.

Jag arbetar med

**Klassisk massage, massageterapeutisk behandling, strain counter strain, revolving® och ansiktsbehandling.**

och kan hjälpa er med bland annat:

- ✓ Akuta smärttillstånd (ryggskott, nackspärr, mm.)
- ✓ Kronisk värk (stel och ond rygg/nacke, värk i axlar/armar, höfter/ben)
- ✓ Huvudvärk mm.
- ✓ Taktill behandling (en mycket avslappnande lätt massage)

Normalt märks en tydlig skillnad på 1-2 behandlingar och efter 2-5 tillfällen är de flesta tillstånd lösta.



Revolving® är en mycket användbar teknik som jag arbetar mycket med och som brukar ge mycket bra resultat!

Huvudsyftet med en revolving®-behandling är att återskapa korrekta rörelsemönster och balans i kroppen och motverka slitage på leder, muskler och ligament.

Detta åstadkoms genom att släppa på spänningar i muskler och fascior (muskelhinnor).

Vid skador och inaktivitet styvnar dessa hinnor och försämrar musklernas arbetsförmåga och flexibilitet.

Revolving®-behandling ökar muskelhinnornas flexibilitet och tillåter därmed musklerna att arbeta till sin fulla potential.

Ansiktsbehandling måste bokas minst kvällen innan önskad behandling då jag själv tillverkar de produkter jag använder till behandlingen.

Pris för alla behandlingar:

25 minuter: 400 kr

50 minuter: 650 kr