

Využijte jedinečných služeb!



Výživová poradna **Food-Life.cz** ve spolupráci se **Studio SARAH** pro Vás připravila nabídku, kterou jinde nenajdete!

O Váš komfort se postará SARAH, které bylo do vínku dané pomáhat lidem. Využijte proto jejich úžasných schopností za bezkonkurenční ceny!

DŮLEŽITÉ!

Pro získání slevy je nutné ve Studiu SARAH je nutné nahlásit příchod z webových stránek **Bio-Life.cz** nebo **Food-Life.cz**.

ÁYURVÉDSKÁ MASÁŽ 2h	850 Kč	500 Kč	
AROMATER.MASÁŽ	700 Kč	500 Kč	
HAVAJSKÁ MASÁŽ	700 Kč	500 Kč	
LÁVOVÉ KAMENY	750 Kč	500 Kč	
MEDOVÁ MASÁŽ	550 Kč	450 Kč	
MÍČKOVÁNÍ	400 Kč	300 Kč	
LÉČIVÉ BAŇKY	450 Kč	300 Kč	
VÝKLAD KARET	500 Kč	300 Kč	
KYVADLO	250 Kč	150 Kč	
DIAGNOSTIKA	500 Kč	300 Kč	
REIKI	400 Kč	300 Kč	
LÉČITELSTVÍ	500—1000 Kč	500 Kč	
GUA SHA	450 Kč	300 Kč	(2 terapie)
MOXOVÁNÍ	450 Kč	300 Kč	(2 terapie)
UŠNÍ SVÍCE	450 Kč	300 Kč	(2 terapie)
MASÁŽ PEČETÍ NOV	1.050 Kč	850 Kč	
MASÁŽ PEČETÍ ÚPLNĚK	1.050 Kč	850 Kč	
BABY MASÁŽE	450 Kč	300 Kč	
MASÁŽ NOHOU	350 Kč	250 Kč	(bez zábalu)
ZÁBAL NOHOU	250 Kč	200 Kč	(LYMPHA PLUS)
MASÁŽ a ZÁBAL	550 Kč	300 Kč	
MASÁŽ HLAVY	650 Kč	500 Kč	
(jedná se o áyurvédskou techniku ŠIRODHARA)			
PSYCHOTERAPIE	500 Kč	350 Kč	
(deprese,závislosti,fobie, blokády, ...)			
RELAXAČNÍ TECHNIKY	500 Kč	350 Kč	
(řízené slovem nebo meditační hudbou)			

Pozn.: Všechny procedury trvají 90 až 120 minut. Masáže se provádějí po celém těle. Při návštěvě dostane pití i nabídku výběru oblíbené hudby.

Studio SARAH - služby

HAVAJSKÁ MASÁŽ Lomi-Lomi



Masáž Lomi Lomi byla již od pradávna praktikována kmenovými šamany na Havajských ostrovech jako součást několikadenních rituálů na podporu duševního a fyzického zdraví člověka. Původně byla vyhrazena jen pro kmenové vůdce. Dnes se šíří po celém světě a získává si stále větší oblibu.

Havajský název "Lomi Lomi" (v překladu "milující ruce") velmi dobře vystihuje průběh masáže, pro kterou je pozorný a citlivý dotek maséra základem.

Při Havajské masáži zapojují ve velké míře předloktí a lokty. Střídají se jemné povrchové techniky s technikami hlubšími. Masáž je pomalá, plynulá, rytmická a velmi příjemná! Její účinky umocňuje použití kvalitních masážních olejů a vonných esencí a příjemná hudba. Jedná se o masáž, která velmi účinně stimuluje krevní oběh a lymfatický systém a podporuje detoxikaci organismu.

Účinky masáže

- hluboká relaxace a harmonizace
- odstranění únavy po tělesné a duševní námaze
- zmírnění bolestí hlavy, zad a páteře
- zmírnění bolestivosti a zvýšení pohyblivosti kloubů
- detoxikace organismu

Kdy není vhodná

- horečka, infekční a zánětlivá onemocnění, trombózy, otevřené rány
- 1 - 2 hodiny po jídle
- výskyt křečových žil - nemasírují se postižené končetiny - vhodné použít Reiki
- těhotenství a období kojení
- onkologická onemocnění

Jak často chodit na masáž

Ideální je jednou za 14 dní. V případě akutních problémů častěji.

BAŇKOVÁNÍ - MASÁŽ LÉČIVÝMI BAŇKAMI



Baňkování" - velmi vhodná metoda pro zmírnění a odstranění bolestí páteře a pohybového aparátu. Baňky různých velikostí se přikládají na tělo. Díky podtlaku, který vznikne rozpínáním teplého vzduchu, se baňka přisaje a vtáhne kůži dovnitř - dané místo se silněji prokrví a působením podtlaku se odsávají z těla škodlivé látky. Málokterá metoda docílí tak intenzivního prokrvení masírované tkáně. Již bezprostředně po masáži se někdy dostaví nečekaná úleva.

- **Vliv na kůži**- fyzikální podněty působí přímo na vlasovou cibulku a rozšiřují krevní cévy. Prostřednictvím mírného tahu se zrychluje tkáňový metabolismus v kůži, zlepšuje se činnost potních a mazových žlázek.
- **Vliv na svaly** - slabý tah, vyvíjený při baňkování, stimuluje podkožní kapiláry, což aktivuje funkci krevních cév ve svalech.
- **Vliv na klouby** - baňkování je výborná metoda při revmatizmu. Prokrvují se lépe klouby a zvýší se sekrece synoviální tekutiny.

Účinky baňkování

Baňkování má dvojí účinek: všeobecný (pročištění a zlepšení krevního oběhu, regulace a zdokonalení funkce autonomního nervového systému) a místní (odstranění bolesti, uvolnění ztuhlých svalů).

MÍČKOVÁNÍ - MÍČKOVÁ FACILITACE

Míčkování je reflexní metoda, při níž se molitanovým míčkem masíruje určitý kožní úsek. Reflexní cestou dochází k ovlivnění činnosti vnitřních orgánů, snížení napětí příčně pruhovaných, hladkých svalů a k jiným změnám, které napomáhají uzdravení nebo aspoň výraznému zlepšení stavu. Po „namíčkování“ došlo k ústupu dechových obtíží a vykašlání hlenů.

Nejčastější indikace míčkování

- astma, záněty průdušek, dutin
- poúrazové stavy – bolestivé jizvy, otoky, bolestivé klouby
- obrny periferních nervů – např. lícního nervu
- poruchy imunity, časté infekty dýchacích cest, alergické stavy
- vadné držení těla, skoliosy
- dětská mozková obrna k zlepšení spasticity
- vertebrogenní syndromy

Technika míčkování

Molitanové míčky se vyrábějí ve 4 velikostech od průměru 2 do 9 cm, z hygienických důvodů má každý svůj míček. Používají se 2 techniky pohybu míčku po těle - koulení a vytírání. U nemocných dětí zaučíme do techniky míčkování i rodiče.

MEDOVÁ MASÁŽ



Medová masáž je speciální masážní technikou, při níž se záda potírají voňavým rozehrátým medem, který je následně pomalými pohyby vmasírován do kůže. Díky výživným látkám obsaženým v medu a technice masážních pohybů dochází k **vyplavování toxinů** - škodlivých látek, které se za dlouhou dobu nahromadily v těle klienta a trvale oslabují jeho imunitu.

Detoxikační medová masáž trvá 20-60 minut (v závislosti na individuálním průběhu masáže), kdy med v průběhu masáže a v závislosti na množství toxinů v těle klienta mění svou barvu i konzistenci. Důsledkem této mimořádně účinné manuální techniky je nejen vyplavování škodlivin a tím i **aktivace vnitřních orgánů**, ale zároveň **dokonalá celková relaxace** organismu.

Okamžitým efektem této masáže je příjemná relaxace a mírná únava. Pozitivní účinky detoxikace organismu lze hodnotit až po delší době.

Doporučení

K celkové medové masáži postačí trojí nanesení medu. Při akutních zdravotních problémech se medová masáž doporučuje 1-2x týdně, v těhotenství postačí jen jedno nanesení, ale například pro uvolnění usazenin v kloubech se doporučuje aplikace medu 2x měsíčně. Jako prevence je vhodná aplikace této masáže 1x měsíčně.

Kdy je vhodná

- zlepšení funkce trávení, posílení imunity
- vymizení některých oběhových potíží
- oslabení negativních projevů - akné, celulitidy
- úprava kvality spánku
- snížení nebo dokonce vymizení depresí a migrén
- analgetické účinky u revmatického onemocnění svalů, kloubů

Kdy není vhodná

- alergie na med
- otevřené rány
- žaludeční vředy
- vysoký oční tlak

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY



Budete hýčkáni pomocí vonného oleje a teplých lávových kamenů. Tato technika patří mezi nejluxusnější a nejpříjemnější masáže. Svými relaxačními a regeneračními účinky jistě uspokojí i ty nejnáročnější klienty. Správně provedená masáž lávovými kameny **Vás** dovede k **absolutní relaxaci**, uvolnění a mnohdy vás ukolébá i k posilujícímu spánku.

Co Vás čeká

Jedná se starodávnou, mýtickou čínskou masáž. K této terapii se používá 53 hladkých lávových kamenů, které se nahřejí ve vodní lázni a poté se teplé přikládají na tělo. Současně probíhá masáž jednotlivých částí těla horkým olejem a dvěma největšími kameny, které se drží v dlani. Teplota prostupuje hluboko do celého těla, zde způsobuje úplné uvolnění a nabití organismu silou draka. Na konci masáže přichází hluboký klid a vyrovnaní těla a mysli.

Kdy není vhodná

Masáž není vhodná pro osoby trpící křečovými žilami a při těhotenství.

AYURVÉDSKÁ MASÁŽ



Abhanga je hluboce relaxační, regenerační ayurvédská masáž (hlava, obličej, celé tělo). Áyurvédská masáž má výborný účinek, protože spíše než na techniku a tlak se soustřeďuje na individuální přístup s použitím vhodných léčivých olejů a bylin. Tím navozuje v těle rovnováhu. Masáž považuje Áyurvéda za jeden z klíčových faktorů dlouhověkosti, protože kontroluje hlavní dóšu (energii) v těle -Vátu. Váta převažuje ve vyšším věku a postupně vysušuje organismus. Masáž brání předčasnému stárnutí.

Účinky

Hlavními cíli ayurvédské masáže jsou vyloučení toxinů a odpadních látek, pročištění, regenerace a udržení síly a energie. Masáž přivádí rovnováhu těla a myslí tím, že podporuje cirkulaci, která přináší buňkám v tkáních živiny a odvádí toxiny a odpadní látky. Každá konstituce vyžaduje vhodný olej. Tak se posiluje jeho léčebná účinnost. Masáž podporuje u dítěte růst a dýchací systém, krevní oběh, snižuje hladinu stresových hormonů, zlepšuje pohyblivost, snižuje depresi, posiluje imunitu. Zvláčňuje pokožku, podporuje spánek. Posiluje zrak a svalstvo.

BABY MASÁŽ



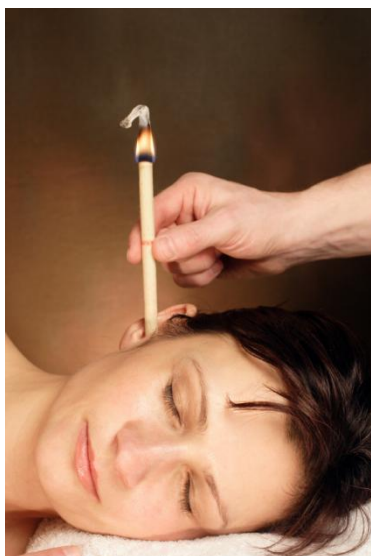
Masáže kojenců nám mohou k tomuto stavu pomoci. Masáže kojenců pomáhají odstranit psychické i fyzické trápení způsobené těžkým porodem a znovu navodit jakési energetické propojení mezi dítětem a jeho nejbližšími.

Základem masáže je dotyk. Tělesný dotyk patří k přirozenému chování všech savců – tedy i lidí. Láskyplný dotyk je pak součástí správné výchovy, dítě jím nemůžete rozmazlit, dítě jej potřebuje spolu s vlídným slovem, aby se rozvíjelo po lidské stránce. Tak jako děti potřebují vyváženou stravu, tak potřebují lidský dotyk jako životní potřebu, jestliže dítěti schází, jeho citový i fyzický vývoj je narušen.

K čemu tedy pomáhají baby masáže?

Snižují stres mezi rodiči a dětmi, pomáhají vytvořit pěkný, laskavý vztah mezi rodiči a dětmi, v určitých situacích mohou zastoupit uklidňující léky, podporují celkový vývoj dítěte, aktivizují jeho vlastní hojivé schopnosti

UŠNÍ SVÍČE



Svíče je uprostřed dutá, nemá knot, vnitřní část je z přírodní tkaniny a navrchu tenká vrstva včelího vosku. Svíče se určeným koncem vloží do ucha tak, že ční kolmo ven, druhý konec se zapálí. Na principu komínového efektu, vytahuje nepotřebné usazeniny z ucha do svíče. Působení tepla zároveň stimuluje vnitřní mikrosystém ucha a pomáhá uvolnit napětí v hlavě i těle. Během masáže je slyšet uklidňující zvuk připomínající slabé praskání ohně v krku. Zatímco svíčka hoří, aktivuji jemným tlakem energetická zakončení na hlavě.

Vhodné při opakujících se bolestech hlavy, napětí či tlaku v hlavě, stresech a pro pocit příjemného uvolnění.

Je možné použít svíče s bylinkami dle diagnózy např. heřmánkové, levandulové, ylang ylang atd.

Procedura trvá přibližně **40-60 minut**.

MASÁŽ NOHOU

Základy reflexní terapie vycházejí ze známého poznatku, že na všech zakončeních lidského těla existují reflexní zóny, které odpovídají příslušným orgánům nebo oblastem těla. (Např. body v uších se využívají u ušní akupunktury, změny na oční duhovce jsou informacemi o stavu organismu - iris diagnostika atd.) Na chodidlech se nacházejí reflexní plošky odrážející zóny celého těla. Chodidlo nám tak vlastně zobrazuje celé lidské tělo. Reflexní zóny jsou tvarově velmi podobné příslušnému orgánu a jejich umístění na chodidle odpovídá poloze orgánu v těle člověka.

Reflexní terapie je celostní metoda užívaná jako prevence pro udržení zdraví, či jako léčebná metoda při většině závažných onemocnění. To vše vždy za doprovodu dalších léčebných forem (konvenční medicína, fytoterapie, aromaterapie, dietologie, apod.). Pracuje se s reflexními zónami a plochami hlavně na chodidlech i na rukách. Působí se na ně pomocí tlaku a masáží. Reflexní zóny se využívají nejen pro terapii (masáž), ale také pro poměrně spolehlivou diagnostiku.

Celková reflexní terapie zahrnuje diagnostiku (ta je nezbytná před prvním ošetřením, pokud chceme vyvolat účinný léčebný efekt), odblokování krční páteře, sakroiliakálního skloubení, odblokování lopatek, celé páteře, měkkou reponaci, ošetření vybraných meridiánů, ošetření lymfatických cest a další. Souběžně je vhodné při odstraňování blokády (psychocyst) využít různých sugescí, či jiných psychoterapeutických metod. Po terapii je vhodné konzultovat stravovací a i myšlenkové zvyklosti, stereotypy (např. cvičením na uvolnění a zpozitivnění mysli) a vhodně je upravit, navrhnout dietu, případně navrhnout doplnění vitamínů, minerálů a dalších, pro náš organismus významných, látek a navrhnout způsoby očistění organismu i potřebný pohybový program.

Doporučení

při nedostatečnosti krevního oběhu dolních končetin, revmatizmu, artróze, dně nebo při rekonvalescenci poraněných svalů, kloubů a kostí. Blahodárně působí na oteklé a unavené nohy po namáhavém fyzickém výkonu.

Dále se provádí zábal nohou přípravkem **LYMPHA PLUS**.

Účinky

osvěžuje, podporuje tok lymfálních tekutin, napomáhá odtoku zplodin látkové výměny.

MASÁŽ HLAVY ŠIRODHARA



Co je širodhara?

Pročišťovací technika, při níž dojde k hlubokému uvolnění nervového systému pomocí aplikace teplého oleje na oblast hlavy. V sanskrtu (staroindickém jazyku) znamená širo = hlava a dhara = tok. Při této několik tisíc let staré léčebné metodě teče tenkým pramínkem tekutina (nejčastěji teplý bylinný olej) ze speciální nádoby na čelo.

Proč širodhara?

Jedná se neobyčejně účinnou léčebnou a relaxační techniku. V Ájurvédě se považuje za jednu z omlazovacích a pročišťovacích procedur, používá se k odstranění příčiny mnoha nemocí. Z těla se vylučují nahromaděné toxiny, způsobující nemoci a zároveň se vyživují tkáně. Širodhara posiluje organismus a prodlužuje věk. Širodhara zajišťuje ideální přísun živin v těle i mysli. V této pročišťovací a omlazovací terapii (nazývané v Ájurvédě rasajána), která je jedinečná a najdete ji jen v Ájurvédě, se tělo pročistí a uvede zpět do rovnováhy.

Jaké účinky má širodhara?

Širodhara, starodávná účinná a prověřená metoda, se používá úspěšně již 5000 let a působí léčivě u přibližně 80 nemocí, například při onemocnění krku, očí, uší, nosu, podporuje krevní oběh, zlepšuje paměť, vyživuje vlasy a vlasovou pokožku, zpomaluje šedivění, podporuje růst vlasů, omlazuje pokožku, celkově zklidňuje organismus, pomáhá v léčbě nespavosti, je jednou z nejúčinnějších metod v odstraňování stresu a napětí, léčí migrény a bolesti hlavy, pomáhá při nervových poruchách, odstraňuje úzkost, strach, pomáhá při revmatismu, bolestech krční páteře, snižuje vysoký krevní tlak, působí na astma, pozitivně ovlivňuje cukrovku, snižuje cholesterol, podporuje léčení žaludečních vředů, působí na zvětšenou prostatu, celkově uvolňuje, omlazuje a zpomaluje stárnutí.

MOXA A MOXOVÁNÍ



Moxováním neboli využíváním tepla hořícího pelyňku se docíluje prohřátí, zklidnění a uvolnění vybraných míst těla - postižených ploch nebo akupunkturních bodů.

Využívá znalostí tradiční čínské akupunktury, kdy teplo pelyňku prostupuje tělo do hloubky, vstupuje do akupunkturních drah, doplňuje energii, podporuje oběh a vylučuje z těla chlad a bolest. Má silný tonizující účinek na tělo a posiluje je v boji proti chronickým obtížím, vyčerpání a špatnému trávení. Pozoruhodně účinné je moxování zejména u preventivního posilování organismu a utužování zdraví.

Je třeba zdůraznit, že se k prohřívání používá přírodního způsobu léčby - tepla sálajícího při doutnání nejjemnějších částí mladých květů čínského pelyňku.

GUA SHA (KVAŠA)



V překladu znamená "gua" pohyb jedním směrem, škrábání a "sha" znamená špatné, dohromady tedy "seškrábat všechno špatné". Škrabkou se po dráze meridiánů vyškrabují z těla nečistoty a toxiny. Během masáže se zlepšují výměnné procesy v kůži a svalech. V místech, kde dochází k projekci patogenních procesů v těle, se objevují výrony krve "sha" v podobě tmavých skvrn. Tak se na povrch dostává odváděný odpad.

Gua-sha (kvaša) masáž přišla z Číny před 2000 lety a doposud se tam hojně používá. Gua znamená škrábat a sha je horko, kožní vyrážka. Takzvané poškrabování je možné provádět škrabkou z rohu vodního buvolu, nejlépe se ale hodí destička z jadeitu. Dříve bylo poškrabování jadeitem určeno pouze čínským císařům a vysokým hodnostářům, ale časy se mění. Poškrabování se provádí v olejové lázni z třezalkového nebo jiného adekvátního oleje, který se během poškrabování lije na kámen. Guasha byla jedním z největších tajemství východní medicíny. Jadeit má velice pozitivní vliv na ledviny a močový měchýř, užívá se k léčení chřipky a k odvodnění těla. Už odedávna se jím léčily i potíže při zažívání, koliky, žloutenka a žaludeční potíže. Olej jemným způsobem ovlivní náš tělesný a duševní stav,lepší a zesilní pozitivní efekt světla na psychiku, blahodárně ovlivňuje procesy v nervovém centru, zmenšuje tělesnou reakci na stres, zlepšuje krevní oběh, zlepšuje látkovou výměnu a vylučování moči. Gua-sha je holistická metoda, která účinně detoxikuje organismus a zvyšuje imunitu. Během poškrabování se objeví tzv. škrábance, jejichž barva a intenzita indikuje stav organismu a jeho překyselení. Zabarvení během 2-7 dnů zmizí. Masáž je zcela bezpečná, pouze při prvním použití může díky prvotnímu čištění nastat svědění pokožky. Účinek Gua-sha je podobný baňkování, ale lze jí použít i v místech, kde se baňkování provádí obtížně, např. při bolestech nohou, paží a šíje. Je krátká a velice účinná.

Gua-sha se používá všude tam, kde má klient bolesti spojené s akutní nebo chronickou nerovnováhou v těle, například při bolestech svalů a kloubů, při všech typech nastydnutí a chřipkových onemocněních, při začínajícím bronchiálním astmatu, při ischiasu, při metakarpálech.

Bylinná pečeť NOVOLUNÍ



Navozuje pocit vyrovnanosti, uvolňuje napětí a vyladuje tok životních sil.

Aplikace

bylinnou masážní pečeť nahříváme min. 20minut nad vodní parou. Teplou pečetí bodově prohřejeme celé tělo a následně jej promasírujeme teplým olejem.

Ingredients: Cotton, Maris Sal (Dead Sea Salt), Lavandula Angustifolia Flowerf, Avena Sativa Kernel, Thymus Vulgaris Leaf, Salix Alba Bark, Melissa Officinalis Leaf, Calendula Officinalis Flower

Balení: 1ks o váze 110g

Bylinná pečeť ÚPLNĚK



Uvolňuje namožené svalstvo a prohřívá klouby. Posiluje tok tělesných sil, pozvedá odvahu a zahřívá ducha.

Aplikace

Bylinnou masážní pečeť nahříváme min. 20minut nad vodní parou. Teplou pečetí bodově prohřejeme celé tělo a následně jej promasírujeme teplým olejem.

Ingredients: Cotton, Maris Sal (Dead Sea Salt), Rosmarinus Oficinalis Leaf, Avena Sativa Kernel, Thymus Vulgaris Leaf, Salix Alba Bark, Coriandrum Sativum Seed, Origanum Majorana Leaf

Balení: 1ks o váze 110g

MASÁŽ trvá 120 minut, jedná se o masáž celého těla a provádí se buď při NOVOLUNÍ, nebo při ÚPLŇKU, kde jsou léčebné účinky zdvojnásobeny.

Kontakty

Studio SARAH

Oldřichova 36
Praha 2 - Nusle
128 00

Web: sarasara1.webnode.cz

E-mail: sara.sara1@seznam.cz
(+420) 603 208 116

Otevírací doba

Po - Pá 11 - 21 h
So - Ne po objednání (15 - 20 h)
Svátky po objednání

Výživová poradna Food-Life.cz

Sokolovská 95
Praha 8 - Karlín
186 00

Bc. Iva Veselá

Web: www.Food-Life.cz (www.Bio-Life.cz)

E-mail: vesela@food-life.cz
(+420) 724 821 680
(+420) 776 686 867

DŮLEŽITÉ

Pro získání slevy je nutné ve Studiu SARAH je nutné nahlásit příchod z webových stránek **Bio-Life.cz** nebo **Food-Life.cz**.