

SKÄRGÅRDSHÄLSAN

ÅRSTEMAN 2020



  +358 40 9604236

info@skargardshalsan.fi

www.skargardshalsan.fi

JANUARI

LUGN & TYSTNAD "DETOX" 2020

Lymfstimulerande behandling, driv ut slagg & urinämnen. Skärklappningar och strykningar. B12 & folsyra.

FEBRUARI

VINTERSPORT & FRILUFTSLIV

Vi är aktiva. Klassisk massage och värmande magnesiumkräm för att släppa på spänningar i ansträngda muskler.

MARS

SKÄRGÅRDSKULTUR

Hitta din inre styrka. Lugna kroppen och hitta mer av dej själv; ditt bäcken, bröstryggrad "din svans", din core - Grunden till att energin flödar i dig. B12 & folsyra. EAA (essentiella, livsviktiga aminosyror för att hitta styrkan). Akupunktur.

APRIL

PÅSKTRADITIONER

Äventyrsresa genom kroppen. Börja uppleva mera, väck mer av dina sinnen och din kropp. Väck dina sinnen och börja uppleva mera i din kropp.

MAJ

VÅREN I SKÄRGÅRDEN

Vi är här och nu i allt vad som händer kring oss. Skärmassage, Skärigungningar för en välmående rygg och vardag. Spinabac ryggstöd till bilen då du börjar köra ut till stugan.

JUNI

SOMMARSTART & SKÄRIOPEN

Indisk huvudmassage. Släpp tankarna och slappna av i axlarna. Huvudet är kopplat till hela vår kropp. Sommarkräm som stärker huden inför sommarsolen.

JULI

FOKUS PÅ DINA FÖTTER

Zonterapi. Våra fötter påverkar hela vår kropp så ta hand om dem. Gå barfota. Citronvatten gör gott för mindre svullnader.

AUGUSTI

BACK TO BASICS

Väck dina fötter, fingrar och käkar och ta ut större rörelser i kroppen. Klassisk massage känns alltid bra att mjuka upp sig med.

SEPTEMBER

NJUT AV VARJE DAG!

Skärmassage, en skön behaglig massage för alla. Torrborstning, beröring. Fortsätt med kontakten till stugan och lugnet fastän vardagen rullar på.

OKTOBER

RUSKA & HÖSTMYS

Pigga upp dig med värmande Hotstone massage och ekologiska uppiggande aromer i höstmörkret. Skärityvälar för att hållahänderna hela då kölden börjar bita. Yllesockor och sköna ergonomiska skosulor för att pigga upp dina fötter i höstkängorna.

NOVEMBER

STJÄRNSKÅDNING

Specialupplevelser i behandling och föreläsning. Winterlotions som hjälper din kropp att stärka huden inför vintern. Satsa på sömnen - sov gott med en ergonomisk nackkudde. Vinterbad + bastu + massage. D-vitaminens betydelse för kroppen.

DECEMBER

JULMYS

Ta hand om dina armar & ditt hjärta. Värm sedan din väns hjärta med en liten rar gåva. Hotstone massage är en skön upplevelse. Lokalproducerade krämer, tvålar och presentkort.