Massage là m□t trong nh□ng cách đ□ th□ giãn, đem l□i s□ cân đ□i v□ th□ ch□t, tinh th□n và tâm h□n hi□u qu□ nh□t.□

Hãy ch□n m□t đ□a đi□m có không gian m□ và ti□n nghi. Di□n tích không nên quá khiêm t□n, đ□m b□o y□u t□ v□ sinh và không khí chung. Nh□ng n□i có cây c□i và hoa lá s□ giúp b□n có c□m giác g□n gũi v□i thiên nhiên h□n.

Tìm m□t n□i g□n nhà ho□c n□i b□n làm vi□c vì b□n d□ dàng tranh th□ th□i gian r□nh r□i đ□ th□ giãn.

Đ□ng quên l□y t□ b□□m qu□ng cáo đ□ tham kh□o các lo□i hình d□ch v□ và giá c□ khác nhau. B□n cũng nên đ□n tham quan phòng □c và cách ph□c v□ c□a h□. Nên ch□n nh□ng n□i có nhân viên đ□□c đào t□o đúng bài b□n và chuyên môn. □ m□t s□ n□i, b□n có th□ đăng ký th□ thành viên đ□ đ□□c h□□ng các ch□ đ□ □u đãi khách hàng.

Massage c□

Nh□ng ng□□i làm vi□c văn phòng, ng□i m□t ch□ và ít v□n đ□ng, th□□ng c□m th□y đau nh□c □ ph□n n□a trên c□a c□ th□, nh□t là vùng vai và c□. Các đ□ng tác massage nh□ nhàng t□p trung □ vùng trên ng□c và c□ giúp xoa d□u c□, làm tan b□ng m□ d□□i c□m. Đ□ng th□i, v□i tác d□ng c□a tinh d□u và các s□n ph□m d□□ng, vùng da này tr□ nên m□n màng và tr□ng sáng h□n.

Massage Thái

Massage Thái c□ truy□n đ□□c xem là m□t li□u pháp ch□a tr□ trong y h□c. B□i nó mang l□i năng l□c cho c□ th□, b□i b□ làn da, làm săn ch□c c□, kích thích tu□n hoàn máu và cân b□ng h□ th□n kinh, các tuy□n n□i ti□t.

Khi c□m th□y m□t m□i, m□t ng□ hay trong tình tr□ng lo l□ng, căng th□ng, b□n nên ch□n li□u pháp massage này.

Massage chân

Đây là m□t li□u pháp dùng l□c t□p trung □n vào các huy□t đ□o □ lòng bàn chân, giúp th□ giãn và ngăn ng□a b□nh t□t. B□n nên ngâm chân trong n□□c □m và lau s□ch, có th□ dùng thêm tinh d□u đ□ d□□ng và làm m□m da.

Bôi d□u vào tay, làm nóng b□ng cách xoa hai tay, sau đó xoa và □n nh□ t□ m□t cá cho đ□n các ngón chân. Các đ□ng tác massage tác đ□ng lên các vùng th□n kinh ho□c huy□t đ□o, đi t□ d□□i lòng bàn chân lên đ□nh đ□u, giúp các m□ch máu l□u thông và c□i thi□n tình tr□ng c□a các c□ quan n□i t□ng.

Theo Th□ gi□i văn hoá