

MASSAGE



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

På vintern erbjuder jag massage här på Harsagården fredagar och lördagar. Boka tid i receptionen. Under sommaren kan ni boka tid antingen hos mig på Järvsö friskvård, eller så kan jag komma upp till Harsa även för bara en person och då för 50 minuter. Är ni fler kan ni boka 25 minuter.

Jag arbetar med

Klassisk massage, massageterapeutisk behandling, 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: 600 kr