

## Heildrænt nudd

Nudd er góð leið til slökunar og vellíðunar. Aðstandendur eru líka velkomnir í nudd hjá Ljósínu. Við bjóðum uppá klukkutíma heildrænt nudd og slökun á eftir.

Gjaldið er lægra en almennt gerist eða 4.000,- Verið að vinna að því að fá líka inn svæðanuddara, auglýst síðar.

Heildrænt nudd tekur mið af væntingum og ástandi nuddþega hverju sinni, slökun þegar það á við og meiri áhersla á vöðvabólgu og þreytueinkenni þar sem það er viðeigandi.

Meðferðin byggir á þeirri sýn að líkami, hugur og tilfinningar spili saman í einu og öllu og nuddmeðferðin þurfi að ná til þessa samheildar. Notkun steina, volgra og kaldra, getur verið viðeigandi í sumum tilfellum til að kalla fram vellíðan og slökun.

Fjórir nuddarar eru nú að störfum í Ljósínu og öll með viðurkennd próf úr nuddskóla Íslands

Auður Árnadóttir

Ólafur Aron

Sigrún

Sif Jónsdóttir var að bætast í hópinn og hún hefur yfir 20 ára reynslu í nuddi.

Hægt að pantast tíma í Ljósínu s. 5613770

