

# Ann-Louise

## Massage o Friskvård



### Priser behandlingar med LPK rabatten

- Klassisk massage 30 min **280:-** (ord. 380:-), 45 min **400:-** (500:-), 60 min **500:-** (ord. 600:-)
- Klassisk massage 30 min inkl. koppning **280:-** (ord. 380:-)
- Klassisk massage 45 min inkl. koppning **400:-** (ord. 500:-)
- Klassisk massage 60 min inkl. koppning **500:-** (ord. 600:-)

**Klassisk massage** jobbar mera muskulärt genom strykning, knådning, friktioner och lätta slag som stimulerar muskeln för att öka cirkulationen.

Det har många andra positiva effekter som, smidiga muskler, lugnande effekt på nervsystemet, utsöndring av endorfin som hämmar värk o smärta.

### Koppningsmassage

Massagen utförs med hjälp av sugkoppor som skapar ett undertryck som påverkar bindväven i muskler och underhud. Blodcirkulationen ökar och bidrar till att transportera bort slaggprodukter i bindväven. Ger ökad välbefinnande och används också vid muskelspänningar och ger ökad blodcirkulation.

### Avspänningsmassage ca 45min **400:-** (ord. 500:-)

Massagen utförs med lugna grepp främst på rygg, nacke, ansikte och huvud. Kan även kompletteras med vagnings och skakningsrörelser. Metoden påverkar hela kroppen och är ofta effektivt smärtstillande.

### Energimagnetmassage ca 20-25min **200:-** (ord.300:-)

Massagen är en blandning mellan energimassage, klassisk massage, magnetterapi och balansering. Massagen ges genom kläderna och du sitter bekvämt framåtlutad i en speciell massagestol.

**Triggepunktsbehandling** kan man väva in i ovanstående massager men **ej i avspänningsmassage**.

**Min praktik bedriver jag hemma i min bostad som är en lugn o avkopplande miljö.**

**Jag kommer också ut till er arbetsplats enligt ökning om så önskas, har då med mig allt som behövs.**

**Vill ni ha hjälp, tips, råd med andra friskvårdssaker är det bara att höra av sig.**

**Jag kan hjälpa dig att må bättre både kroppsligt och öka ditt välbefinnande genom massage☺**

**Betalning:** Kontant, faktura, Epassi

Innehar F-skattsedel o Försäkring i SFKM (Skandinaviska Förbundet Komplementmedicin)

Jag Ann-Louise Franzén Wallén är certifierad/diplomerad massör, hälso- friskvårdskonsulent, är också utbildad instruktör i styrketräning, vattengymnastik mm.

### Välkommen till

Ann-Louise Massage o Friskvård  
Östbergsvägen 9 (Östberget)  
451 34 Uddevalla

### För tidsbokning, information

Tel: 0705-574594

[info@annlouisemassage.se](mailto:info@annlouisemassage.se)

[www.annlouisemassage.se](http://www.annlouisemassage.se)