



Эксперт: массаж - лучший способ расслабиться после тяжелого рабочего дня



Малоподвижный образ жизни – один из факторов ухудшения здоровья. После напряженного рабочего дня многим хочется поскорее прилечь на диван, однако, по словам тюменского массажиста [Сергея Милицкого](#), пользы от этого мало. Помимо физических нагрузок стоит найти время для массажа – эффективного и полезного способа расслабиться.

Медицинское образование и более 6 лет стажа мастера помогут и взрослым, и детям справиться с болями в спине, расслабить зажимы и в целом улучшить здоровье организма.

Тюменский массажист Сергей Милицкий рассказал об основных полезных свойствах профессионального массажа спины:

- Массаж спины помогает расслабиться и снять напряжение, избавиться от боли и

взбодриться. Также массаж может помочь избавиться от отечности, головных болей, усталости, апатии, улучшить работу внутренних органов и, конечно, поднять настроение.

– Также массаж спины стимулирует и улучшает кровообращение, в том числе и отток лимфатических тканей. С помощью массажа клетки становятся более напитанными кислородом, что оказывает положительный эффект на состояние всего организма в целом.

Кстати, массаж полезен не только при зажимах, болях и различных проблемах, но и в качестве профилактики. Записываться сейчас – выгодно. У мастера действует акция: на первый сеанс массажа спины – скидка 50%.

Узнать больше информации о различных курсах массажа и записаться на первый сеанс можно в группе: <https://vk.com/club107125967>