**Uwolnij się od stresu i napięcia karku, szyi oraz pleców!**

**Pomyśl już teraz o sobie, aby w przyszłości móc cieszyć się pełną aktywnością**

Dużo pracujesz. Codziennie spędzasz wiele godzin siedząc, w końcu wieczorem zmęczony, padasz na kanapę. Siedzący tryb życia, stres i praca przy komputerze powoduje, że coraz częściej czujesz dyskomfort w dolnej partii pleców, nie mówiąc już o napiętym karku. Zatrzymaj się na chwilę, zwolnij i poświęć sobie kilka dni na regenerację ciała. Uwolnij się od napięcia oraz stresu - zasługujesz na to. Proponujemy pakiety przygotowane specjalnie dla osób mających mało czasu, zawierające tylko skuteczne i efektywne zabiegi.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Pakiety do wyboru (bez konsultacji lekarskiej)** | **Ilość dni  Cena** | **Sposób wykonania** |
| **PAKIET NIEBIESKI** | * Ćwiczenia indywidualne (np Terapia manualna, FDM, Cyriax, Igłoterapia, Terapia narzędziowa tkanek miękkich, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Masaż tkanek głębokich, McKenzie, PNF, Trakcja szyjna/lędźwiowa) 40 minut + zalecenia profilaktyczne
* Krioterapia
* Kinesiotaping (1x)
 | 1 dzień – 80 zł3 dni – 220 zł5 dni – 350 zł | Do ustalenia |
| **PAKIET ZIELONY** | * Ćwiczenia indywidualne (np Terapia manualna, FDM, Cyriax, Igłoterapia, Terapia narzędziowa tkanek miękkich, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Masaż tkanek głębokich, McKenzie, PNF, Trakcja szyjna/lędźwiowa) 40 minut + zalecenia profilaktyczne
* Okłady cieplne
* Terapia podciśnieniowa
 | 1 dzień – 80 zł3 dni – 220 zł5 dni – 350 zł | Do ustalenia |
| **PAKIET CZERWONY** | * Ćwiczenia indywidualne (np Terapia manualna, FDM, Cyriax, Igłoterapia, Terapia narzędziowa tkanek miękkich, Mięśniowo-powięziowe rozluźnianie, Masaż Tkanek Głębokich, McKenzie, PNF, Trakcja szyjna/lędźwiowa) 40 minut + zalecenia profilaktyczne
* Masaż klasyczny (15 minut)
 | 5 dni – 400 zł10 dni – 700 zł | 5/10 kolejnych dni |
| **PAKIET FIOLETOWY** | * Igłoterapia (20 minut)
* Naświetlanie lampą Sollux
 | 1 dzień – 70 zł3 dni – 170 zł | Polecany sposób wykonania – terapia co drugi dzień |
| **PAKIET ŻÓŁTY** | * Terapia narzędziowa tkanek miękkich (20 minut)
* Krioterapia lub Okład cieplny
 | 1 dzień – 70 zł3 dni – 170 zł |
| **PAKIET RÓŻOWY** | * Terapia powięziowa (20 minut)
* Krioterapia
* Kinesiotaping (1x)
 | 1 dzień – 70 zł3 dni – 170 zł |
| **PAKIET SZARY** | * Trening rolowania (30 minut)
* Okład cieplny
 | 1 dzień – 40 zł3 dni – 110 zł | Do ustalenia |

Po całym dniu towarzyszy Ci uczucie zmęczonych, opuchniętych nóg? Jesteś po urazie, przeciążeniu? Bolą Cię dłonie, cierpisz z powodu ich porannej sztywności? Pozwól sobie pomóc! Zachęcamy do skorzystania z nowego zabiegu w naszej ofercie – masażu wirowego kończyn górnych lub dolnych.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Zabieg** | **Cena** | **Polecany sposób wykonania** |
| * Masaż wirowy kończyn górnych
 | 1 zabieg – 20 zł | 5/10 kolejnych dni |
| * Masaż wirowy kończyn dolnych
 | 1 zabieg – 25 zł | 5/10 kolejnych dni |

**Przy zakupie większej ilości zabiegów z oferty Działu Rehabilitacji WOMP w Kielcach obowiązuje rabat:**

* **10 zabiegów – 10% gratis**
* **20 i więcej zabiegów – 20% gratis**

**(Powyższa promocja nie łączy się z ofertą pakietów)**

**Dołącz do grona zadowolonych pacjentów
Działu Rehabilitacji WOMP w Kielcach**