

# HIERONTAHINNASTO

<b>KLASSINEN HIERONTA</b>	25 min	30 €
	50 min	49 €
	75 min	69 €

<b>LÄMMIN SUKLAAVARTALOHIERONTA</b>	70 min	80 €
-------------------------------------	--------	------

*Lämmin suklaaöljy sisältää A, B ja E vitamiineja, jotka rauhoittavat, vahvistavat ja pehmentävät ihoa.*

## HOT STONE HIERONTA

Koko keho	60 min	73 €
Selkä	40 min	54 €
Koko keho + kasvot	85 min	105 €

*Kuumien kiviä avulla tehtävää koko kehon Hot Stone hierontaa laukaisee lihasjännityksiä, rentouttaa kehoa ja mieltä sekä aktivoi koko kehon aineenvaihduntaa.*

<b>URHEILUHIERONTA</b>	50 min	49 €
	75 min	69 €

*Urheiluhieronta tehdään kuivahierontana eli pyyhkeen avulla. Näin saadaan lihakseen kevyttä venytystä, "pumppausta" ja ravistelua, jotka kiihdyttävät aineenvaihduntaa. Näin lihaksista tulee kevyet ja virkeät, valmiina harjoitteluun heti seuraavana päivänä.*

<b>TRIGGERPISTEHIERONTA</b>	50 min	49 €
	75 min	69 €

*Pitkäkestoisessa lihasten staattisessa jännityksessä lihakseen syntyy vähitellen kuonapisteitä, jotka voivat säteillä kipua laajallekin alueelle. Pisteiden kivuton painelukäsittely rikkoo pisteitä, jolloin verenkierto elpyy ja lihas rentoutuu. Staattisen lihasjännityksen lauetessa tunnet syvän rentouden koko kehossa.*

<b>REIKI</b>	75 min	69 €
--------------	--------	------

*Tasapainotta ja rauhoittaa mieltä ja kehoa. Kevyt ja rauhallinen kosketus auttaa kehoasi herkistymään tiedostetuille ja tiedostamattomille jännityksille. Näin uskallat turvallisesti antaa koko kehon osa-alueiden ja niihin liittyvien fyysisten ja henkisten jännitysten sulaa.*

**Varaukset sekä lisätiedot: Tahko Spa vastaanotto puh. 020 747 9900 tai [info@tahkospa.fi](mailto:info@tahkospa.fi)**

Kuluton peruutus edellisenä päivänä klo 18.00 mennessä.

Myöhemmin tehdyistä peruutuksista veloitetaan 100%.

Lauantaivaraukset +10% ja sunnuntai- ja arkipyhävaraukset +30%.

*Puhelun hinta lankapuhelimesta 8,21 snt / Puhelu + 6,9 snt / min  
ja matkapuhelimesta 8,21 snt / puhelu + 16,9 snt / min*

