

Массаж



Авторы: Иванова Люда
Путайкина Аня

Массаж



- помогает улучшить состояние волос
- избавиться от перхоти
- усилить рост волос
- *улучшает кровообращение, кожное дыхание*
- *усиливает обмен веществ*
- снимает усталость, головную боль
- снижает давление
- улучшает память

Массаж головы целесообразно проводить

утром



залог хорошего настроения в
течение дня

вечером



способствует глубокому и
спокойному сну

Виды основных движений:

- поглаживающие
- кругообразные
- толкательные
- вибрирующие

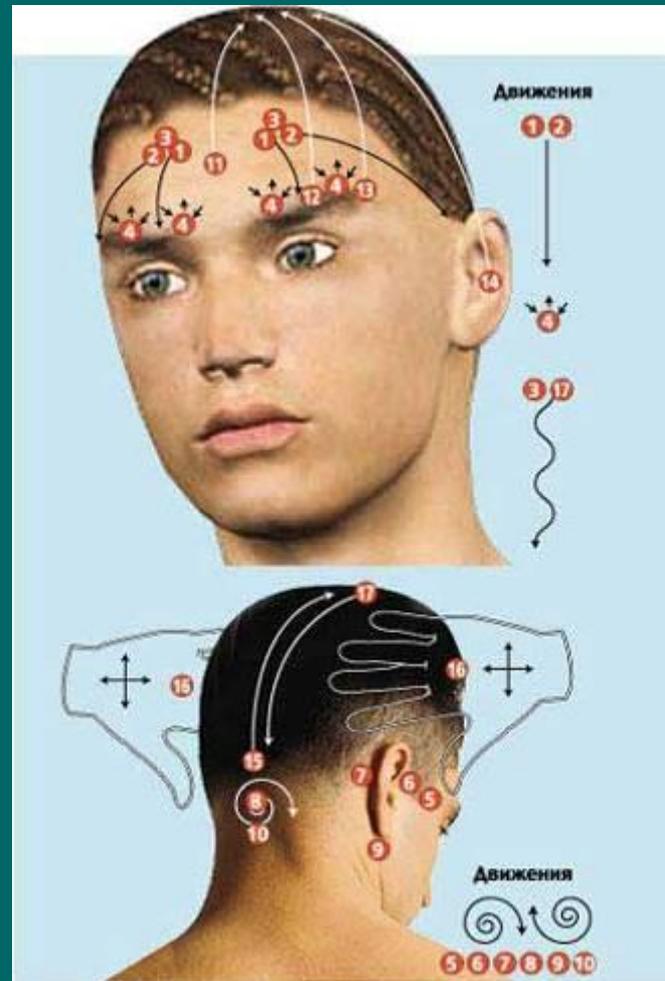


Техника массажа головы



- Необходимо прогреть голову
- Массаж следует начинать с легких движений
- Затем сила давления должна постепенно увеличиваться
- Заканчивать массаж также нужно легкими, нежными поглаживаниями волос

Основной массаж





Эфирные



масла





Приборы для массажа головы





Немного усилий и чуть-чуть времени!