



## BORDÁS NÓRA

gyógymasszőr

### KAPCSOLAT:



+36 20 498 4386



info@egeszsegkozpont-buda.hu



www.egeszsegkozpont-buda.hu



facebook.com/  
functionalfitegeszsegkozpont



## FUNCTIONALFIT EGÉSZSÉGKÖZPONT

### Masszőri hitvallásom:

Számomra a masszázs és az egészség nem csak a munkám része. Magam is elkötelezett híve vagyok az egészséges életmódnak és a masszázs gyógyászatban betöltött szerepének. Gyógymasszőrként hiszek az érintés gyógyító erejében. A masszázs az egyik legősibb technika a fájdalom enyhítésére és a test karbantartására. Jótékonyan hat testre és lélekre egyaránt, megnyugtatja az idegrendszert és segít elűzni a stresszt, csökkenti a fájdalmat, elősegíti a gyorsabb gyógyulást.

A vendégeim közt voltak már gyerekek, fiatal és senior sportolók, ágyhoz kötött betegek, terhes anyukák.

### Amit nyújtani tudok:

Lágy zenével, kellemes környezetben, különböző masszázstechnikákkal várlak attól függően, hogy fájdalmaid vannak, rehabilitációra van szükséged, vagy csak egy erős masszázstra vágysz, amit be tudsz építeni az edzéstervedbe. Továbbá tudok segíteni életmódváltásban, táplálkozási tanácsokkal, diétákkal.

A Kinesio-Tape kezelésekkel pedig meggyorsítható egy esetleges sérülés utáni regenerálódás, húzódás, zúzódás. De olyan problémák is kezelhetők ezzel az eljárással, mint például a lúdtalp, a teniszkönyök vagy akár a rossz testtartás. Folyamatosan fejlesztem magam, hogy minél jobban tudjak segíteni azoknak, akik hozzám fordulnak.

### VÉGZETTSÉGEK:

Gyógymasszőr (Országos Egészségügyi Tanintézet)  
Életmód és Táplálkozás tanácsadó, Sporttáplálkozás tanácsadó (Weider Professional Fitness Trainer)  
Kinesio-Tape terapeuta (Oriolus Med)