



Hieronta Hinnasto 2018

45min - 25 € (norm.30€) osahieronta
60 min - 35 € (norm.40 €) puolihieronta
90 min - 50 € (norm. 55 €) kokohieronta
120 min - 65€ (norm. 75€) kokohieronta

Sarjakortit

5 x 45 min - 115 €

3 x 45 min - 70 €

5 x 60 min - 165 €

3 x 60 min - 100 €

5 x 90 min - 235 €

3 x 90 min - 140 €

T:mi DISA-ERIKA

Käyntiosoite:

Kynsi- ja hiusstudio Gristal

Gummeruksenkatu 9

Sähköposti: erika.nurmela@disaerika.fi

Ajanvaraus 040 779 5300
(klo: 08.00 - 12.00)

Esittely

Olen koulutukseltani koulutettu hieroja.
Valmistunut Jyväskylän hierojakoulusta 2016.
hoitomuodoissani käytän
Klassinen hieronta
Fascia tekniikat
Nivelen liikkuvuuden edistäminen
Met-venytykset

Lisäkoulutuksia käynyt fasciaan liittyvissä
tekniikoissa.

11/2016

3/2017

9/2017

Fasciakäsittelyssä käydään syvemmillä lihaksen
pinnasta, sidekudos,-fascia- ja
venytyshierontatekniikkaa käyttäen.

Tavoitteet:

leposäryn poistaminen

kivuton liikelaajuus

kuormakivun poistaminen

lihastasapainon ja liikkeen normalistaminen

painekipuarkuuden poistaminen

sidekudoksen paranemisen edistäminen

kiinnikkeiden poistaminen

Käsittely tehdään rauhallisin liikein manuaalisesti ja hierontarautoja
käyttäen. Hoitomuotona tehokas. Raudat eivät vahingoita ihoa.