



# Darmowy masaż biurowy dla pracowników UG

Masaż zostanie przeprowadzony przez technika masażystę

Masaż biurowy pochodzący z masażu klasycznego, relaksacyjnego, akupresury, mobilizacji czy terapii spustowych przyczynia się do normalizacji tonusu mięśniowego i zwiększenia ukrwienia.



do 20 minut



pozycja siedząca na specjalnym fotelu



bez potrzeby rozbierania się i stosowania środków poślizgowych (np. oliwki)

- 16.04.2024 Wydział Nauk Społecznych sala B208
- 18.04.2024 Wydział Zarządzania sala C2
- 23.04.2024 Wydział Biologii sala B201
- 25.04.2024 Wydział Ekonomiczny sala C201
- 14.05.2024 Wydział Filologiczny sala 355
- 16.05.2024 Wydział Oceanografii i Geografii sala 202
- 21.05.2024 Wydział Matematyki, Fizyki i Informatyki sala 1.09
- 28.05.2024 Wydział Chemii sala F16
- 06.06.2024 Budynek Starego Rektoratu sala 45
- 13.06.2024 Międzyuczelniany Wydział Biotechnologii sala 120

Kolejne terminy zostaną przedstawione jesienią br.

## Jak się przygotować?

- ubierz wygodną odzież
- zdejmij biżuterię z szyi
- odstoń karki i zepnij włosy

## Korzyści dla pracowników

- zwiększenie efektywności pracy
- poprawa samopoczucia
- zapobieganie długotrwałym skutkom pracy

## Przeciwwskazania

- gorączka
- ostry stan zapalny
- czynny nowotwór
- niezagojone zmiany skórne i świeże blizny
- nieregulowane ciśnienie krwi, tętniak,
- skłonności do krwotoków

[Aby zapisać się kliknij tutaj lub zeskanuj kod QR](#)

Decyduje kolejność zgłoszeń

