



# Druga edycja Darmowego, rehabilitacyjnego masażu biurowego 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)

Masaże odbędą się w Budyńku Starego

Rektoratu sala 45

26.09.2024 r.

18.10.2024 r.

25.10.2024 r.

15.11.2024 r.

## 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](#)

Decyduje kolejność zgłoszeń