****

**ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ К МАССАЖУ**

***в Центре коррекции фигуры Dr.Sculptor***

***(ООО «АРМОПЛАСТИКА»)***

1. Уважаемые клиенты, в центре коррекции фигуры Dr.Sculptor не проводятся диагностические исследования.

2. В целях получения наилучшего результата от процедуры Армопластика, клиентам Центра рекомендуется соблюдать следующие рекомендации:

Принимать пищу можно не позднее, чем за полтора часа до процедуры массажа. В противном случае вы можете испытать неудобство во время работы массажиста. Те части тела, которые будут подвергаться массажу, должны быть обнажены. Также снимите золотые изделия и прочие ювелирные украшения. Имеющиеся на коже мелкие повреждения (если они есть), нужно обработать перед массажем. Массажисты работают со своими маслами, поэтому если у вас есть аллергия на какие – либо вещества, то проконсультируйтесь об этом с массажистом до начало процедуры, в целях использования специальных масел для аллергиков. Во время процедуры массажа старайтесь как можно лучше расслабиться, а если почувствуете неприятные ощущения, то сообщайте об этом массажисту. Реакция организма на тот или иной вид и степень интенсивности массажа сугубо индивидуальны, поэтому массажист, тем более, если он работает с вами в первый раз, не может предсказать ее в точности, даже будучи предельно профессионален и аккуратен.

На процедуре массажа вы должны чувствовать себя максимально комфортно, иначе не сможете до конца расслабиться. Как правильно подготовиться к массажу.

Клиенту необходимо выполнить несколько правил:

Правило 1.

Принимать массаж желательно в спокойном состоянии организма.

Правило 2.

За 1 час до процедуры массажа и 1 час после нее нужно воздержаться от приема пищи.

Правило 3.

За 1 час перед процедурой массажа желательно принять душ, применяя губку для тела или мочалку и моющие средства.

Правило 4.

Перед тем, как принять массаж, освободите мочевой пузырь, а если есть такая необходимость, то и кишечник.

Правило 5.

Если вы собираетесь на массаж, не применяйте парфюмерию - духи, туалетную воду, одеколон.

Правило 6.

На массажном столе постарайтесь устроиться максимально удобно. Неудобная поза заставит вас постоянно отвлекаться от движений Мастера и невольно напрягать мышцы, компенсирующие неудобство. Эффект от массажа в этом случае снижается. А ваша цель, с которой вы пришли на массаж, остается не достигнутой, деньги - не отработаны. Чтобы этого избежать, не стесняйтесь сообщить Мастеру о своем неудобстве. И он предложит варианты решения проблемы.

Правило 7.

Когда вы приходите на массаж, Мастер задаёт вам вопросы о наличии заболеваний, при которых массаж полностью, временно или частично противопоказан. Пожалуйста, отвечайте на вопросы искренне. Ваши ответы будут влиять на то, какие методы и приемы Мастер будет применять при массаже. Если вам массаж противопоказан, то Мастер не будет его выполнять, чтобы не нанести вред вашему здоровью. И порекомендует альтернативные способы решения той вашей проблемы, с которой вы обратились к массажисту.

Правило 8.

Не стесняйтесь сообщать Мастеру об ощущениях, которые у вас возникают в процессе проведения процедуры или всего курса. Каждый организм индивидуален, и также индивидуальны реакции организма на те или иные техники массажа. Чтобы выбрать наиболее подходящую именно вам технику массажа, делитесь с Мастером своими ощущениями, как положительными, так и негативными.

Правило 9. И Вы, и Мастер, оба заинтересованы решить вашу проблему с помощью массажа. Мастер заинтересован, потому что от решения вашей проблемы зависит его репутация и профессиональный интерес. А Вы, собственно, потому что ваша проблема вас не устраивает и должна быть решена. Если ваше общение с Мастером будет дружелюбным, то массаж принесет максимальный эффект, а воспоминания о процедурах будут теплыми.