Яка тривалість масажу

Послан 1q2w3e4r - 26.03.2025 13:18

_____

Останнім часом почав більше уваги приділяти своєму здоров’ю та самопочуттю, і вирішив спробувати професійний масаж. Перед першим сеансом у мене виникло питання: яка тривалість масажу , щоб отримати максимальний ефект? Виявилося, що це залежить від типу масажу та індивідуальних потреб. Наприклад, розслаблюючий або антистресовий масаж може тривати 60-90 хвилин, а локальний масаж спини або шийно-комірцевої зони – 30-45 хвилин. Дуже детально про це розповідають у Insay SPA в Одесі. Якщо теж цікавить це питання, рекомендую переглянути інформацію на сайті салону Insay SPA.

==========