

В 2017 году мною доработана и дополнена АСКОФ (Авторская Система Комплексного Оздоровления Фофанова). Хочу обратить Ваше внимание на следующие массажные техники:

41. Лаосский массаж.

Антицеллюлитная техника, насыщенная оригинальными ударными и проминающими движениями. Великолепно разбиваются жировые отложения, выравнивается рельеф кожи и устраняется целлюлит.

Продолжительность 1 час.

42. Релакс – массаж: «Ночь Клеопатры».

Массаж восстановлен по древним египетским рукописям. Большинство приемов выполняется по шелку, которым накрыт клиент. В процессе выполнения данной техники используется горячее масло и лед.

Продолжительность 1 час.

43. Веерный антицеллюлитный массаж.

Довольно жесткая техника биения клиента ребрами ладоней. Техника требует значительного усилия со стороны массажиста, но нравится возрастным клиентам. Великолепно разбивается подкожная жировая клетчатка и устраняется целлюлит.

Продолжительность 1 час.

44. Йога-массаж.

Применяется для продвинутых клиентов. Техника, наполненная большим количеством жестких приемов растяжения, скручивания, растягивания рук, ног и позвоночника.

Продолжительность 1 час.

45. Лечебный массаж Друидов.

Массаж кончиками пальцев. Массажист точечными движениями всех пальцев рук прорабатывает все тело от волосистой части головы до подошв ног. В местах обнаружения спазмов проводятся легкие вибрационные движения. Эта техника массажа нормализует сон и восстанавливает внутреннюю энергетику человека.

Продолжительность 1 час.

46. Французский классический массаж.

Техника жесткого проминания всех мышц. В процессе проработки разбивается подкожно-жировая клетчатка и устраняется целлюлит.

Продолжительность 1 час.

47. Индийский массаж головы.

Лечебное воздействие индийского массажа головы охватывает плечи, воротниковую зону, шею, скальп и лицо, то есть те участки, в которых наблюдается высокая степень напряжения. Эффективность индийского массажа головы проявляется на физическом, ментальном и более тонких уровнях.

Продолжительность 1 час.

48. Гималайский массаж.

Массаж зародился у древних народов в Гималаях. Используются многочисленные и разнообразные приемы растяжения, сжимания и продавливания по намавленному клиенту, предплечьями, локтями и кулаками. Хорошая лимфодренажная техника.

Продолжительность 1 час.

49. Липосжигающий массаж.

Сочетание быстрых ударных движений руками и бамбуковыми палочками создает великолепный жиросжигающий и антицеллюлитный эффект.

Продолжительность 1 час.

50. Веронский массаж.

Массаж зародился в городе всех влюбленных, в Вероне. Горячее масло, нежные ласкающие приемы рук массажиста создают благодное настроение и освобождение от всех земных забот.

Продолжительность 1 час.