

LIBLIKMASSAAŽI abil lõdvestunuks

Liblikmassaaž on üks ligi 30st leebe bioenergeetika meetodist. Need meetodid töötavad energia tasandil.

Eesmärk on see, et inimese enda energiasüsteem hakkaks tasakaalustuma. Terapeut oma või muud energiat, nagu näiteks reikis, sinna ei suuna.

Liblikmassaaž on justkui liblika kergete puudutustega massaaž, mida tehakse läbi riiete. "Puudutatakse õrnalt keha närvilõpmeid, mille tulemusel hakkab närvisüsteem tööle ja tasakaalustuma," selgitab terapeut Ly Lobjakas. "Ei munita lihaseid ega väänata konte."

Liblikmassaaži tehakse üle keha, pealaest jalataldadeni ja see kestab umbes 15 minutit. Liigutused on kiired, ülevalt alla ja seest väljapoole, mitte nagu klassikalises massaažis. See massaaž paneb inimese eluenergia voolama.

Sünnist saati oleme saanud väiksemaid või suuremaid traumasid ja traumade tagajärjel võib eluenergia vool olla takistatud, selgitab terapeut. Normaalse energiavoolu taastamiseks saab kasutada liblikmassaaži, mis õrnalt sulatab trauma ajal tekkinud kaitsekihid ehk kaitserüü.

TASUB TEADA

Liblikmassaaž aitab...

- ...mõnusalt lõdvestuda ja lõõgastuda.
- ...luua sidet paaridel, vanemate vahel, lastega.
- ...taastada energiat pärast õnnetusi/haigusi.
- ...emal sünnitisel lõõgastuda ja pärast sünnitust taastada energiat.
- ...beebi energial pärast sündi avarduda ja sünnikogemust integreerida.
- ...luua sidet, kui ema ja vastsündinud beebi on olnud eraldatud.
- ...adopteeritud lastel terveneda ja vanematega sidet luua.
- ...lõõgastada seedevalus beebisid.
- ...rahustada hüperaktiivseid lapsi.
- ...lohotada patsiente hospitsis, surijaid.
- ...tervikuks liita keha, meelt ja vaimu.

"Osadel inimestel on suisa tajutav, et mingid kohad on kõvemad või tihkemad ja tekib tunne, et energia ei liigu seal hästi," lisab Lobjakas.

Kaitserüü oli traumajärgselt vajalik näiteks selleks, et väikelaps oma emotsioonidega toime tuleks. Aga täiskasvanuna ei ole sellist kaitserüüd vaja, see pigem takistab elus hakkama saamist. "Osadel inimestel on tunne, et nad pole siia teretunud või ei kasuta oma võimeid täielikult või neil läheb pidevalt elus midagi viltu," toob ta näiteid.

Liblikmassaaž võimaldab ka stressi või väsimuse puhul lõõgastu-

da nii täiskasvanutel kui lastel. Vanematel soovitatakse seda massaaži teha kodus lastele, see võimaldab laste ja vanemate vahelist sidet luua või taastada. Kusjuures teraapiasse lapsega koos tulles õpetatakse emale või isale peamisi võtteid, mida kodus kasutada.

Aitab ka lastel lõdvestuda

Tegelikult saigi liblikmassaaž alguse väikelastest. Tuntud psühhoterapeudi Wilhelm Reichi tütar dr Eva Reich arendas oma isa tööd edasi, töötades USAs 1950ndatel sünni-

Viru Reisid

TALLINN: Narva mnt 7–347, III sissepääs, III korrus; tel 610 9321, 610 9322; tallinn@virureisid.ee

JÕHVI: Keskväljak 9, tel 337 0594, 337 1216; viru.reisid@neti.ee

TARTU: Lõuna-Eesti Turismikeskus, Riia 2, tel 734 4190.

PÄRNU: Pärnu Reisibüroo, Rütli 32, tel 444 5105.

Väljasõidud Jõhvist, Tallinnast, Tartust, Pärnust. Püskiklientidele ja gruppidele soodushinnad. NB! Bussikohtade broneerimine seniks, kuni kohti jätkub!

NB! Kindlasti helista ja küsi infot ning vaata kodulehte www.virureisid.ee

Reisikalendar 2012

NB! Eelregistreerimis- soodustus 10% kuni 1. märtsini 2012.

UNELMATE PARIIS (9 p) 16.–24.03; 17.–25.03;

21.–29.04 (kastaniõites Pariis); 28.06–06.07; 08.–16.08;

20.–28.10 **H: 249 €**

PETERBURI – TSARS-KOJE SELO – PETERHOFF

29.–31.05; 02.–04.06;

09.–11.06; 16.–18.06;

22.–24.06; 29.06.–01.07;

07.–09.07; 05.–07.08;

11.–13.08; 08.–10.09;

22.–24.09 **H: 99 € ja 129 €** (koos viisa ja kindlustusega)

KLASSIKALINE ITAALIA RINGREIS (11 p) 31.03.–10.04 (Ilhväõtted Roomas) **H: 299 €**; 10.–20.07;

19.–29.08 **H: 339 €**

(6 p) 18.–23.03; 05.–10.06;

09.–14.08; 21.–26.10 **H: 159 €**

PRAHA – VARSSAVI – KARLOVY VARY – KARLŠTEJN – CZESTOCHOWA (6 p)

18.–23.03; 05.–10.06;

09.–14.08; 21.–26.10 **H: 165 €**

HOLLANDI LILLFESTIVAL (7 p)

18.–24.04 **H: 239 €**

UUDISI! HOLLANDI LILLFESTIVAL (7 p)

(laev-buss-laev) 19.–25.04 (LISABUSSI) **H: 269 €**

UUDISI! KASTANIÕITES PARIIS JA TULPIDEES HOLLAND

(10 p; buss-laev) 15.–24.04 **H: 319 €**

HORVAATIA-SLOVEENIA RINGREIS (10 p) 19.–28.04;

09.–18.06; 16.–25.07;

06.–15.09; 22.09.–01.10 **H: 249–275 €**

BAIERIMAA-SVEITS-LIECHTENSTEIN-POOLA-TSEHHI (9 p) 20.–28.04;

10.–18.07; 07.–15.08 **H: 279 €**

HISPAANIA PUKKUS (12 p) 21.04.–02.05 **H: 299 €**;

23.07.–03.08; 20.–31.10 **H: 339–379 €**

HISPAANIA PUKKUS (14 p) 21.04.–04.05; 21.09.–04.10

H: 359–399 €

SLOVEENIA – HORVAATIA – BOSNIA JA HERTSEGOVIINA PUKKUS (13 p) 17.–29.05;

07.–19.06; 26.06.–08.07;

14.–26.07; 01.–13.08;

17.–29.08; 04.–16.09;

20.09.–02.10 **H: 315–331 €**

RUSSOOSTI РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ГРУППЫ! SLOVEENIA – HORVAATIA – BOSNIA JA HERTSEGOVIINA PUKKUS (13 p) 09.–21.06; 12.–24.07;

15.–27.08 **H: 315–331 €**

BERLIIN JA TROOPILINE PARADIS (6 p) 04.–09.06;

15.–20.06; 21.–26.10 **H: 169 €**

HORVAATIA – SLOVEENIA – BOSNIA JA HERTSEGOVIINA – ALBAANIA (14 p) 05.–18.06; 02.–15.09 **H: 389 €**

RUMEENIA-BULGAARIA RINGREIS KOOS VÄIKESE

PUKKUSEGA (13 p) 07.–19.06; 05.–17.09 **H: 359–369 €**

LÕUNA-POOLA – VARSSAVI (6 p) 14.–19.06 **H: 169 €**

UUDISI! SUUR POOLA RINGREIS (8 p) 14.–21.06;

28.07.–04.08 **H: 223 €**

PÕHJA-NORRA (NORD-KAPP), LOFOODID JA LAPIMAA (7 p) 15.–21.06; 30.06.–06.07; 21.–27.07; 12.–18.08

H: 242–255 €; (9 p) 13.–21.06; 28.06.–06.07;

19.–27.07; 10.–18.08 **H: 319–331 €** (9 p koos Nordkapiga)

FANTASTILINE NORRA JA KUULUS TROLLITEE (7 p) 13.–19.06; 27.06.–03.07;

11.–17.07; 29.07.–04.08;

21.–27.08 **H: 274 €**

UNELMATE KESK-NORRA (7 p) 13.–19.06;

27.06.–03.07; 11.–17.07;

29.07.–04.08; 21.–27.08 **H: 274 €**

PRANTSUSE RIVIERA RINGREIS (11 p) 18.–28.08 **H: 355 €**

SAKSA HANSATEE – BERLIIN

– TAANI (9 p) 11.–19.07 **H: 287 €**

LONDON-PARIIS (11 p) 10.–20.07; 17.–27.08 **H: 307 €**

AUSTRIA-BAIERIMAA-SVEITS-LIECHTENSTEIN (10 p) 09.–18.07; 06.–15.08

H: 293 €

VÄIKE HISPAANIA RINGREIS (13 p) 22.07.–04.08 **H: 379 €**

SUUR HISPAANIA RINGREIS KOOS PUKKUSEGA (15 p) 25.07.–08.08 **H: 447 €**

MADALMAADE PÄRLID (9 p) 25.07.–02.08 **H: 262 €**

SUURBRITANNIA KUNINGRIIK JA IIRI VABARIIK (18 p) 25.07.–11.08 **H: 574 €**

SÕTIAA-INGLISMAA-LONDON (13 p) 25.06.–07.07;

22.07.–03.08; 18.–30.08 **H: 374 €**

KREEKA RINGREIS KOOS PUKKUSEGA (16 p) 18.05.–01.06; 06.–20.09;

05.–19.06 (venekeelne grupp) **H: 383–437 €** (15 p); 22.07.–03.08; 19.09.–01.10;

29.07.–10.08 (venekeelne grupp) **H: 379–434 €** (13 p)

HOBOCTBI

РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ГРУППЫ! KREEKA RINGREIS KOOS PUKKUSEGA (15 p) 05.–19.06 (15 p) **H: 383 €**;

29.07.–10.08 (13 p) **H: 434 €**

PREISIMAA-VARSSAVI (6 p) 30.07.–04.08 **H: 169 €**

PARIS – LOIRE! ORU LOSSID – BRETOONIMAA (11 p) 06.–16.08 **H: 319 €**

UUDISI! TURU JA TURU SAARESTIK (3 p) 09.–11.08 **H: 179 €**

UUDISI! IDA-EUROOPA RINGREIS KOOS VÄIKESE PUKKUSEGA (14 p) 06.–19.06 **H: 389 €**;

04.–17.09 **H: 399 €**

HISPAANIA-PORTUGAL-MAROKO RINGREIS (21 p) 19.09.–09.10 **H: 765 €**

MALTA JA SITSILIA RINGREIS KOOS PUKKUSEGA (16 p) 20.09.–05.10 **H: 640 €**

SUUR TUNEESIA-SITSILIA-MALTA RINGREIS (18 p) 17.09.–04.10 **H: 875 €**

SUPER UUDISI! SUUR TÜRKI RINGREIS JA KÜPROS (23 p)