

**Gjuro Mišković**

**Predavanje „Masažom protiv stresa“**

**Sažetak:**

Masaža je jedna od najstarijih i najprirodnijih metoda liječenja, te održavanja zdravlja i cjelokupnog stanja organizma. Već s osnovnim i najjednostavnijim tehnikama postiže se osjećaj smirenja i opuštanja. Kakve vrste masaža poznajemo? Kako pojedinci osjećaju masažu, te koje su indikacije i kontraindikacije? Važnosti kvalitetnih i prirodnih ulja za izvođenje masaže u svrhu poboljšanja zdravlja, kao i važnosti holističkog pristupa koji uvažava ljudsko biće kao cjelinu satkanu od četiri razine: tjelesne, mentalne, duhovne i emocionalne. Kreiranje ugodnog ambijenta, rasvjete, zvučne i mirisne relaksacije. Wellness, složenica riječi «wellbeing» i «fitness» odnosi se na sve aktivnosti kojima se čovjek bavi radi odmora, oporavka, unapređenja stanja tijela, osjećaja i mentalnih sposobnosti. Aromaterapija kao odgovor na stresan i iscrpljujući način života. Pravilno kreiranom mješavinom eteričnih i baznih ulja višestruko se unapređuju učinci medicinske i sportske masaže.