

HLAUPASTELPAN

Útgefandi og ábyrgðaraðili: Dagný Pétursdóttir, s 8953386/hlaupastelpa@isl.is

NUDD Í JARÐBÖÐUNUM VIÐ MÝVATN

HEILNUDD

Endurnærandi heildnudd sem stuðlar að slökun í öllum líkamanum, bætir blóðrás og sogæðaflæði, dregur úr streitu og vöðvaspennu og eykur almenna vellíðan.

EFRI HLUTI LÍKAMANS

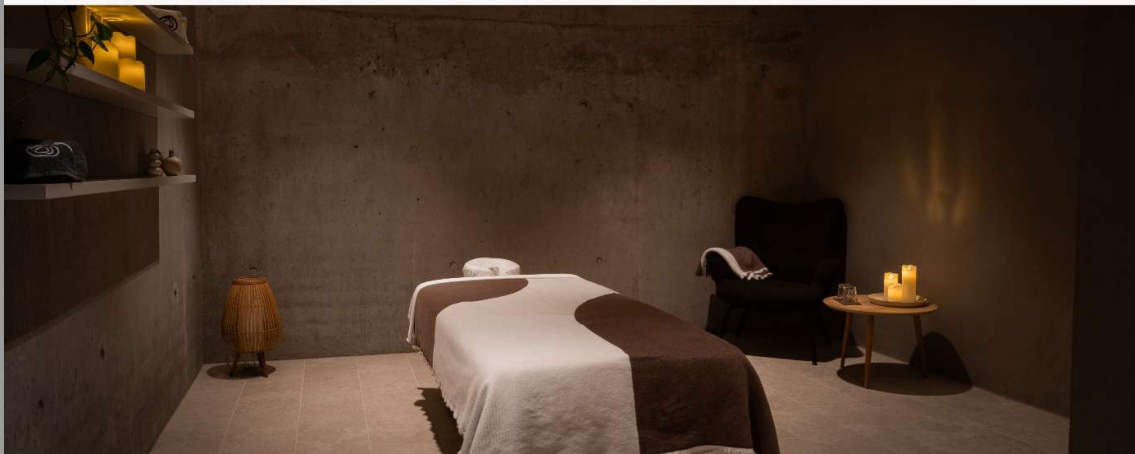
Áhrifamikil nuddmeðferð sem miðar að því að losa um spennu í baki, öxlum og hálsi. Losar um spennu í baki og öxlum, bætir líkamsstöðu og liðleika og dregur úr streitu og líkamlegu álagi.

NEÐRI HLUTI LÍKAMANS

Djúp og róandi nuddmeðferð fyrir neðri hluta líkamans. Bætir blóðrás í fótleggjum og fótum, dregur úr vöðvapreytu og þyngslum og eflir jarðtengingu og líkamsvitund.

Nánari upplýsingar má finna á heimasíðunni okkar, jardbodin.is, og þar er einnig hægt að bóka nuddmeðferðir. Verið hjartanlega velkomin í Jarðböðin.

 **Jarðböðin**
Mývatn



Hlaupastelpan

Hlaupastelpan er gefin út á miðvikudögum, velflestar vikur ársins,
Auglýsingum þarf að skila á **mánudögum fyrir kl. 15:00.**

hlaupastelpan@isl.is

Verðskrá:

<i>Hálfsíðuauglýsing</i>	<i>kr. 4.600.- m.vsk</i>
<i>heilsíðuauglýsing</i>	<i>kr. 6.620.- m.vsk.</i>

Hlaupastelpunar er að finna á :

<https://www.thingeyjarsveit.is/is/hlaupastelpan>
hlaupastelpan@isl.is