



**Iveta  
Brůhová**

Masáže  
v Jehnicích.

### Na masáž to máme v Jehnicích jen skok!

Víte, že masáže pro regeneraci těla i psychiky máme v Jehnicích doslova na dosah ruky?

Na začátku všeho je příběh a ani zde to není jinak. Ivetin příběh je o tom, že cesta k vysněnému snu není vždy lehká a vlastně ani krátká...

*Příběh budoucí masérky začal již v Ivetiném mládí a její první, dá se říct „obětí“ na masáž byla maminka. Potom kamarádi a najednou byla masáž pro Ivetu celkem oblíbená zábava. Od šesté třídy Iveta sportovala, dělala aktivně zápas v TAK Hellas v Řečkovících. I tam se hned rozkřiklo, že masáže jí jdou*

*a kamarádi – zápasníci začali využívat její masérské nadání. Po studiu na zdravotní škole přišla škola vysoká a s ní i zlom v profesionálně masáže. V prvním ročníku vysoké školy si udělala masérský kurz v rozsahu 150 hodin, který definitivně nastartoval její kariéru.*

### Zajímá vás, co může masáž vyřešit a kde vám může pomoci?

Stres je fenomén dnešní doby, masáž potřebuje vlastně každý z nás. Lidské tělo není uzpůsobené k sezení a přesto od 6 let sedíme ve škole, k tomu špatné stereotypy, sezení v autech a to vše se podepisuje na zdravotním stavu zad nás každého.

\* Základní skupinou lidí vhodných pro masáž jsou ti s problémy mezilopatkového svalstva, myslím, že téměř všichni znáte osobně pojem „zatuhlá záda“.

\* Další skupinou jsou lidé s problémy beder, tzv. SI skloubení. Bolest zde střílí až do noh a často postihuje lidi, co dlouho stojí a nebo řídí auto.

\* Iveta umí pomoci i s krční páteří a z ní pramenícími migrénami, které často sužují

ženy i muže bez výjimky.

\* Masáž je rozhodně blahodárná i pro psychiku, další skupinou jsou tedy masáže relaxační. Stažené mezižební svalstvo, které drží náš krunýř, často zlobí při stresu a přepracování. A tím se nemyslí jen stres z práce, ale i stres ze vztahů, pracovních problémů a osobních stereotypů. Desítky let si sami pěstujeme špatné držení těla a najednou je zle.

### Určitě je Vám jasné, že jedna masáž nezmění lusknutím prstů stav vašich zad.

Je k tomu potřeba změnit stereotypy, cvičit a také nechat tělo odpočinout! Kupodivu ten odpočinek Iveta vyzdvihuje jako nejvíce potřebný. Sama říká, že je někdy smutná, když vidí, že lidem sice jednorázově pomůže, ale bez jejich změny způsobu života, nedojde ke změně trvalé.

### Tak co říkáte, nechcete dát svému tělu šanci na regeneraci?

**Iveta Brůhová, Lelekovická 10**

tel.: 777 635 814 / masazeiveta@email.cz

## Připomínáme aktuální akce...

### Vynášení Morany

Všichni se již těšíme na příchod jara. Někdy je ale potřeba jaru trochu pomoci. A tak se už od dob pohanských vynáší „Morana“, jako symbol zimy a s ní i spojené smrti...

### Zveme vás na obnovení této české tradice: v neděli 27. 3. v 15 hod.



Sejdeme se na náměstí v Jehnicích. Můžete si vyrobit vlastní malé Morany a nějaké si klidně vyrobíme i na místě setkání.

Půjdeme k rybníku u trati a cestou budeme říkat či zpívat říkadla. Morany symbolicky vhodíme do potoka / rybníka, aby zima mohla odejít.

### Uklidíme Jehnice

A je to tady, přichází čas jarního úklidu obce a přilehlých turistických a lesních cest. Budeme rádi, když se přidáte. A jestli nemáte čas zrovna v sobotu, klidně si vyberte svůj vlastní termín i místo. Jde nám všem o výsledek – Jehnice čistější a krásnější.

Akci pořádá Spolek za kulturní Jehnice

Akci podpořili: Sbor dobrovolných hasičů Brno-Jehnice.

