

För bokningar vänligen besök vår hemsida  
[www.heladig.info](http://www.heladig.info) eller kontakta respektive terapeut.

Caroline Lundgren 076-169 59 79  
[caroline@heladig.info](mailto:caroline@heladig.info)

#### Auktoriserad Hud- & Spaterapeut

Hudvårdsbehandlingar  
Skönhetsbehandlingar  
Produkter från Dermalogica

Helena Edenborg 070-879 11 39  
[helenaskroppsvarld@gmail.com](mailto:helenaskroppsvarld@gmail.com)

#### Certifierad massör & Diplomerad

##### Massageterapeut

Klassisk massage	Idrottsmassage
Aromamassage	Lymfmassage
Bodyscrub	Ansiktskur
Lash&browlift	

För priser och bokning se,  
<http://helenaskroppsvarld.bokadirekt.se>

- Avbokning sker senast 24h innan behandlings tillfället
- Ej avbokad tid debiteras.
- Vår reception är obemannad. Öppnar vi inte efter en signal är vi upptagna med behandlingar.
- Bokade kunder får ett sms med dörkkod innan besöket.
- Vi är ett kontantlöst företag, betalning sker med kort eller Swish.

För mer information och bokningar  
[www.heladig.info](http://www.heladig.info)

## Våra Behandlingar

**Klassisk massage** - som djup muskelmassage eller mjuk, avslappnande massage - använder strykningar, tryck och knådningar för att lösa upp spänningar.

**Hot Stone massage** med uppvärmda stenar är mycket avkopplande.

**Fibromassage** sätter igång cirkulationen utan att det gör ont, värme används för djupare avslappning.

**Lymfmassage** stimulerar lymfsystemet, samt gör så att transporten av överskottsvätska ökar och därmed kan svullnader minska.

**Nacke/Skalp/Ansikte** är mycket avkopplande. Massagen med både lätta och sköna cirkulationsökande strykningar syftar till att lösa spänningar och öka cirkulationen i nacke skalp och ansikte.

**Taktill massage** mjuk, följsam beröring för att ge smärtlindring och avslappning.

**Indisk huvud och ansiktsmassage** är en ayurvedisk huvud och ansiktsmassage som utförs med välgörande oljor.

**Gravidmassage** ger skön avslappning vid värk och svullnad, en särskild gravidkudde för magen finns.

**Zonterapi** hjälper kroppen i balans genom behandling med tryck på olika punkter, främst på fötterna.

**Revolving** är en typ av massage där man jobbar med långa, långsamma rörelser med mycket tryck i syfte att töja ut bindväven, vars elasticitet bestämmer hastigheten.

I **Medicinsk fotvård** ingår fotbad, nagelklippning, behandling av t ex förhårdnader och nageltrång. Avslutas med en skön fotmassage.

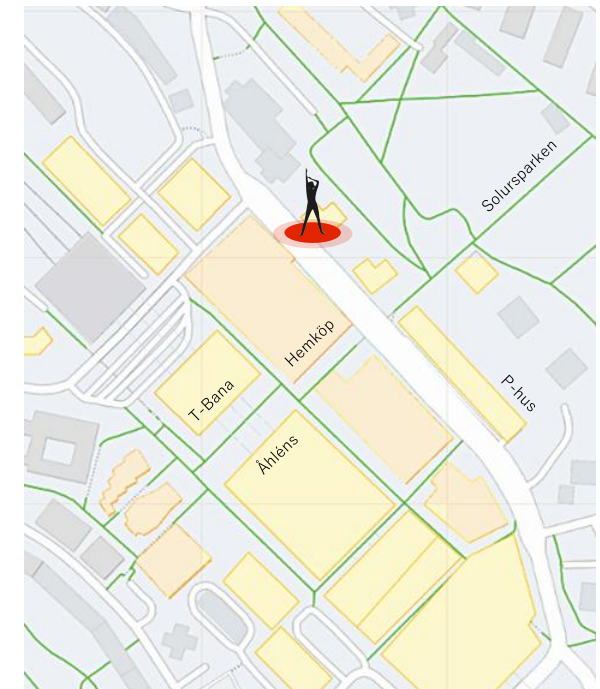
**Hudvård & Skönhet.** Alla ansiktsbehandlingar är specifikt anpassade efter dina behov. En grundläggande hudanalys ingår i varje behandling.

**Individuella skoinlägg** utprovas personligt. Stödjer vid nedsjunkna fotvalv, hallux valgus, och smärta och värk i fötterna.

För mer information och bokningar  
[www.heladig.info](http://www.heladig.info)

Massage ● Zonterapi ● Revolving ●  
Medicinsk fotvård ● Hudvård ● Yoga

**heladig**  
behandlingar för kropp och själ



Ångermannagatan 164 – 162 65 Vällingby  
Ingång från baksidan vid Sölursparken

För mer information och bokningar  
[www.heladig.info](http://www.heladig.info)

## Prislista

### Massage

**Klassisk massage - Idrottsmassage -  
Behandlande massage - Gravidmassage -  
Revolving – Zonterapi**

#### Klassisk Massage

55 min 795 kr

Klippkort 5 x 55 min 3 775 kr

Klippkort 10 x 55 min 7 550 kr

30 min 495 kr

Klippkort 5 x 30 min 2 350 kr

#### Fibromassage

80 min 930 kr

#### Taktil massage

80 min 930 kr

#### Lymfmassage

45 min 795 kr

90 min 1 090 kr

#### Hot Stone massage

50 min 1 200 kr

#### Gravidmassage

70 min 850 kr

#### Nacke/Skalp/Ansikte

45 min 795 kr

#### Indisk Huvud & Ansiktsmassage

70 min 850 kr

Priserna gäller från  
1 januari 2023

### Fotvård

Medicinsk fotvård 55 min 650 kr

Allmän fotvård 55 min 815 kr \*

Pensionärer 55 min 580 kr

Delbehandling 30 min 380 kr

Vårtor – behandling och råd 30 min 380 kr

Behandling av nageltrång 30 min 380 kr

Lackning av naglar 70 kr \*

**\*Momsbelagda**

### Hudvård

Ansiktsbehandling

Fransar och bryn

Lashlift / Fransböjning

Avslappningsmassage

Vaxning

För priser och bokning se **Bokadirekt.se**

Sök på **Dermacare by Caroline**

*Om oss*

*Vi är ett friskvårdscenter i  
vällingby som består av erfarna  
terapeuter med hög kompetens. Vi  
arbetar utifrån ett  
helhetstänkande.*

## Kontakt

Anna Tangfelt

070-730 71 16

anna@heladig.info

Diplomerad massageterapeut

Auktoriserad zonterapeut

Klassisk massage

Idrottsmassage

Zonterapi

Hot Stone massage

Nacke/Skalp/Ansikte

Individuella skoinlägg

Lymfmassage

Mia (Maria) Sommar

073-904 12 87

mia@heladig.info

Diplomerad massageterapeut

Friskvårdskonsulent

Klassisk massage

Taktil massage

Fibromassage

Lymfmassage

Gravidmassage

Kopplingsmassage

Yoga

Indisk Huvud & ansiktsmassage

För priser och bokning se **Bokadirekt.se**

Sök på **Maria Sommar Friskvård**

Gabriela Mellström

070-725 20 29

gabriela@heladig.info

**Diplomerad Medicinsk Fotvårdsterapeut**

Medicinsk fotvård

Produkter från Rapsodine

**Ej ansluten till landstinget, tar ej remisser.**