

# Ugglapraktiken bäst i Expressens test

## HOT STONE-MASSAGE.

Elin njuter av de varma stenarna som läggs på henne kropp och gör att hon slappnar av.

**hallå!** har testat 10 välgörande metoder



## Hot stone-massage

**Vad:** Massage med uppvärmda lavastenar och aromaolja. Främst en avslappnande behandling.

**Var:** Ugglapraktiken, Stockholm.

**Kostnad:** 500 kronor för 50 minuter.

**Hur:** På massagebänk, i underkläder.

**Passar:** Alla, men speciellt bra för stressade eller utbrända. För dig som gillar värme.

**Så går det till:** Massören Mia Arveryd drar, lägger och trycker mjukt de varma stenarna mot först min rygg och sedan över benen och fötterna. Det känns som hon håller värme och slapphet över

mig och in i hela kroppen. Perfekt en kall och stressig vinterdag, men underbart vilken dag som helst. Jag njuter totalt och 50 minuter flyger förbi.

**Hälsoeffekt 3**  
**Njutning 5**  
**Lyxfaktor 5**

**Totalt: 13**

**Stor  
massage  
guide!**