

## 1. UVOD

Modernog čoveka, civilizacija je dramatično udaljila od prirode. Sve manje hoda, a sve više vozi, ne razgovara sa prijateljima nego komunicira e-mail-om, ne jede za stolom nego se hrani u hodu. Zatočen u brutalnoj sadašnjosti, koja nestaje ispod strepnji neizvesne budućnosti, čovek postaje stranac u svom stranom svetu. Srećom, wellness podseća da se nekada živelo sa prirodom i da nam je ona činila dobro. Prirodu su tada činili zdravi elementi- voda, vazduh, zemlja, svetlost sunca.

Čovekov predak se kretao, pešačio, trčao, plivao. I sve što je većina ljudi zaboravila opet nudi wellness. Wellness kao način života: redovna šetnja, unos vode, vlaknasta hrana, psihički odmor, dovoljno sna, stalno učenje i prilagođavanje kako bi se poboljšao život. Wellness započinje svesnom odlukom da se zdravo živi i jakom voljom da se to i ostvari. Wellness filozofija počiva na tradicionalnim metodama koje su u iste svrhe primenjivane još u antičko doba, a dopunjena je savremenim načinima opuštanja i relaksacije.

Jedan od drevnih i jednostavnih načina kako lečenja tako i očuvanja zdravlja je masaža. U tradicionalnim kulturama, posebno na Istoku, masaža se primenjuje u svakodnevnom životu. U našoj sredini masaža postaje sve popularnija i nezaobilazni je deo svakog wellness centra.