



**PAKIET RODZINNY RELAKS**

**Cena: 99 zł za 1 h**

- ♥ Do wyboru gorące chwile w saunie fińskiej "Serce Ogniska" lub relaksująca kąpiel z aromaterapią w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" lub ćwiczenia z trenerem w klubie fitness do 30 min.
- ♥ Przeniesienie w inny wymiar relaksu z masażem klasycznym lub peeling całego ciała lub antystresowy masaż twarzy do 30 min.

**PAKIET PRYSZNIC WRAŻEŃ DLA DZIECI I DOROSŁYCH**

- ♥ Do wyboru gorące chwile w saunie fińskiej "Serce Ogniska" lub relaksująca kąpiel z aromaterapią w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" lub odmładzające ćwiczenia qigong lub medytacja.

**Cena: 20 zł za 30 min. lub 40 zł za 60 min.**

- ♥ Słodki masaż miodem lub czekoladą lub olejkiem kokosowym lub peeling całego ciała do 30 min.

**Cena: 85 zł za 30 min lub 140 zł za 60 min.**

- ♥ Fizjoterapia i osteopatia czaszkowo- krzyżowa, wisceralna, funkcjonalna, masaż motylkowy, metoda Bowena, metoda Polarity, refleksologia na dolegliwości kręgosłupa, stawów, narządów wewnętrznych, rehabilitacja po cesarkach lub urazach okołoporodowych lub przy skoliozach lub wadach postawy.

**Cena: 85 zł za 30 min, 140 zł za 60 min. 210 zł za 90 min**



**PAKIET FAMILIJNE ATRAKCJE**

**Cena: 270 zł za 2,5h**



- ♥ Rytuał miętowy w saunie fińskiej "Serce Ogniska" lub relaksująca kąpiel z aromaterapią w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" lub regeneracyjne ćwiczenia qigong do 60 min.
- ♥ Peeling całego ciała lub przeciwbólowa wibroterapia lub detoks i wzmocnienie organizmu biorezonanssem do 30 min
- ♥ Masaż leczniczy lub relaksacyjny do 30 min
- ♥ Masaż dźwiękiem mis i gongów tybetańskich do 30 min

**KURS MASAŻU SHANTALA DLA RODZICÓW NIEMOWLĄT**

**Cena do uzgodnienia**

**Dotyk Miłości dla Twojego Dziecka**

- ♥ Serdecznie zapraszamy Mamy i Ojców do częstego masowania swoich dzieci i siebie nawzajem, bo to wzmacnia rodzinne więzi i daje poczucie bliskości, dzięki czemu tworzy się harmonijna przestrzeń w domu, która jest ostoją ciepła i wzajemnej miłości.

Szczegóły: **KURS MASAŻU SHANTALA**



## Dotyk Miłości dla Twojego Dziecka

- ♥ Serdecznie zapraszamy Mamy i Ojców do częstego masowania swoich dzieci i siebie nawzajem, bo to wzmacnia rodzinne więzi i daje poczucie bliskości, dzięki czemu tworzy się harmonijna przestrzeń w domu, która jest ostoja ciepła i wzajemnej miłości.



## Korzyści dla dziecka z masażu Shantala:

- ♥ Stymuluje prawidłowy rozwój psychofizyczny,
- ♥ pomaga w uregulowaniu snu, wycisza, uspokaja,
- ♥ poprawia trawienie, zapobiega kolkom,
- ♥ podnosi świadomość swojego ciała i odporność
- ♥ wzmacnia poczucie bezpieczeństwa, łagodzi emocje,
- ♥ pogłębia więzi Rodzica z Dzieckiem.

## Korzyści dla Rodziców z masażu Shantala:

- ♥ poprawia wiarę w swoje umiejętności opieki nad Dzieckiem,
- ♥ uspokaja, relaksuje, działa antystresowo i łagodzi emocje,
- ♥ zapobiega poporodowej depresji u Mamy,
- ♥ uczy świadomego Ojcostwa i Macierzyństwa,
- ♥ uczy komunikacji i potrzeb Dziecka,
- ♥ wzmacnia więź bliskości z Dzieckiem i pomiędzy partnerami.



## Prowadząca:

Serdecznie zapraszamy na spotkanie w celu omówienia szczegółów przebiegu kursu oraz konsultacji dotyczących przebiegu ciąży i porodu, a także wyzwań zdrowotnych dzieci. **KONTAKT: 694-343-507**

Kurs poprowadzi mgr Joanna Szczygłowska fizjoterapeutka, osteopatką po Uniwersytecie Medycznym w Poznaniu oraz trenerką rozwoju osobistego po studiach podyplomowych z zakresu coachingu życiowego, partnerskiego i rodzicielskiego, instruktorką masażu Shantala, pasjonatką rodzicielstwa bliskości.

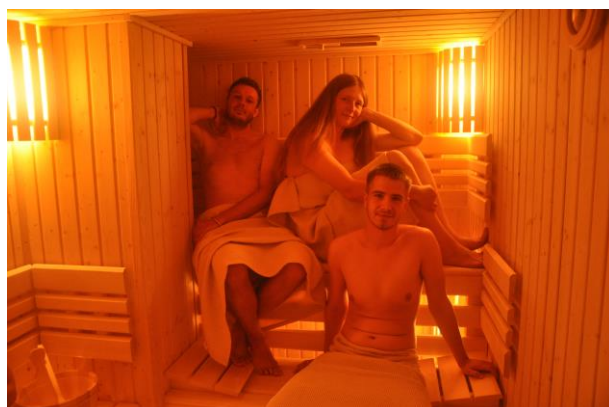


### KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ♥ **20 zł za 60 min.** ćwiczeń na sprzęcie firmy PRECOR: bieżnie, eliptyki i rower pod okiem trenera.
- ♥ **30 zł za 30 min.** ćwiczeń GYMSTIC na poprawę siły i elastyczności mięśni kręgosłupa, modelowanie sylwetki, spalanie kalorii, uregulowanie ciśnienia krwi.
- ♥ **50 zł za 60 min.** ćwiczeń prozdrowotnych qigong na poprawę pracy kręgosłupa i narządów wewnętrznych.

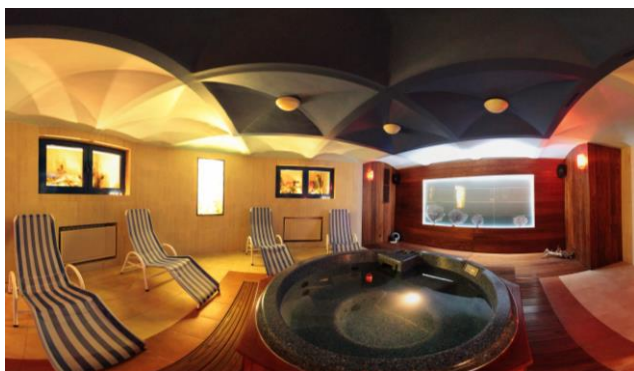
### SAUNA FIŃSKA „SERCE OGNISKA”

- ♥ **20 zł za 30 min.** rytuał miętowy w saunie fińskiej zakres temperatur od 60 do 100 stopni.
- ♥ **40 zł za 60 min.** rytuał borowinowy w saunie.
- ♥ **Korzyści z termoterapii w saunie:** poprawienie odporności, odkwaszenie i detoksykacja organizmu, przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej, regulacja pracy narządów wewnętrznych.



### WANNA JACUZZI „OCEAN SPOKOJU”

- ♥ **40 zł za 60 min** rytuał relaksacji sauna + jacuzzi, poza tym ceny takie same jak w saunie.
- ♥ **Korzyści z hydroterapii w jacuzzi:** kąpiele odstresowują, łagodzą emocje, działają przeciwbólowo, zmniejszają napięcie mięśniowe, poprawiają metabolizm, detoksykuje organizm.
- ♥ **Karnety** na fitness, saunę i jacuzzi na 10 wejść 1 gratis.



### SŁODKIE RYTUAŁY SPA

- ♥ **85 zł za 30 min. peeling całego ciała ekskluzywnej firmy Organique** – pioniera na rynkach światowych w kosmetyce naturalnej, daje gwarancję wysokiej jakości składników oraz relaksu dla zmysłów dzięki aromaterapii. Zapraszamy do skosztowania peelingów solnych i cukrowych z drobkami złota, kawy, czekolady, winogron, mleka, cynamonu, wanilii, kwiatów i owoców. **Korzyści z peelingów:** działają ujędrniająco, nawilżająco i wygładzająco na skórę, pobudzają odnowę komórkową, regenerują i odbudowują skórę dzięki bogactwie składników, ziół i minerałów nadając jej odmładzający wygląd pełen blasku.



**KARNETY NA MASAŻE na 10 wejść 1 gratis**



**MASAŻE RELAKSACYJNE**

**Cena: 85 zł za 30 min. 140 zł za 60 min. 210 zł za 90 min**

- ♥ **Masaż czekoladą** – wyjątkowe odprężenie dla zmysłów, źródło młodości i regeneracji, zapach dający błogostan.
- ♥ **Masaż miodem akacjowym** – intensywne doznania dotlenienia i nawilżenia skóry, detoksykuje i wzmacnia odporność organizmu, odstresowuje, uspokaja emocje.
- ♥ **Masaż olejkami kokosowymi z aromaterapią** – wyjątkowa podróż do krainy relaksu z indywidualnie dobranymi olejkami eterycznymi, zdejmie stres z ciała.

**MASAŻE LECZNICZE**

- ♥ **Kompleksowa rehabilitacja kręgosłupa, stawów i narządów wewnętrznych** – w wybranym czasie dobierane są różne metody pracy z ciałem, aby je „wyremontować” i przynieść ulgę w bólu, dzięki fizjoterapii, osteopatii, masażom głębokim i powięziowym, punktom spustowym, terapii manualnej.
- ♥ **Masaż klasyczny** – idealny na zmęczone plecy i bóle karku, redukuje stres i napięcia w ciele, odpręża.
- ♥ **Drenaż limfatyczny** - redukuje obrzęki

**VOUCHERY UPOMINKOWE NA MASAŻE**



**KURSY MASAŻU DLA PAR I PRZYJACIÓŁ**



**MASAŻE ORIENTALNE**

- ♥ **Indiańska metoda czaszkowo-krzyżowa** – za pomocą delikatnego dotyku odblokowuje napięcia w ciele.
  - ♥ **Ajurwedyjska metoda Polarity** – odblokowuje prawidłowy przepływ 5 żywiołów w ciele, wzmacnia.
  - ♥ **Aborygeńska metoda Bowena** – człowiek rozplywa się w głębokim relaksie i regeneruje się z różnych dolegliwości. Metoda działa wielowymiarowo.
  - ♥ **Filipińska chirurgia fantomowa** – reguluje ciśnienie, regeneruje narządy, odblokowuje przepływ energii
- ♥ **Tybetański masaż dźwiękiem mis i gongów** – daje głębokie odprężenie ciała, aktywuje pierwotne wzorce zdrowia.
- ♥ **Starochińska refleksologia stóp** – masaż wykonywany cesarzowi przez mnichów w celu profilaktyki prozdrowotnej.
- ♥ **Anielski masaż twarzy**, zdejmie stres i emocje. Na twarzy jest mapa całego ciała, które można dzięki temu zrównoważyć.



**POLECAMY OPISY METOD LECZNICZYCH**



### JAPOŃSKI MASAŻ TWARZY KOBIDO Cena: 250 zł za 1,5 h

- ♥ Kobido oznacza „Drogę do Piękna” – to naturalny lifting twarzy, alternatywa dla medycyny estetycznej, działa odmładzająco na twarz, redukuje zmarszczki, ujędrnia skórę, poprawia koloryt cery, likwiduje napięcie mięśniowe, poprawia wzrok, łagodzi bóle głowy i bezsenność, zmniejsza bóle szczęk, stawu skroniowo-żuchwowego, bruksizm, usuwa oznaki stresu i negatywnych emocji z twarzy (worki pod oczami), stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, regeneruje skórę, modeluje twarz i oczyszcza z toksyn, co zapobiega starzeniu się skóry.

### ANTYSTRESOWY RYTUAŁ NA TWARZ AROMAT BŁOGOŚCI

Cena: 199 zł za 1 h

- ♥ Oczyszczający peeling enzymatyczny z ziołowych ekstraktów z prawoślazu i melisy oraz owocami papai i ananasa dla każdego typu cery szczególnie wrażliwej i naczyniowej
- ♥ Dobrana indywidualnie maseczka na twarz do wyboru: maska z koenzymem Q10, z kwasem hialuronowym, z algami, z grzybkami Lingzhi, z węglem drzewnym i aloesem „Czarny Brylant”
- ♥ Masaż refleksologiczny kulami kryształowymi drenuje i liftinguje twarz, niesamowicie odpręża



### MASAŻ CIAŁA GORĄCYMI KAMIENIAMI BAZALTOWYMI LUB ZMINYMI MARMUROWYMI



Cena: 99 zł za 30 min, 199 zł za 60 min

- ♥ Masaż gorącymi kamieniami bazaltowymi detoksykuje, wzmacnia odporność, reguluje hormony, poprawia wygląd skóry i krążenie, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza alergię i atonię, redukuje ból kręgosłupa, stawów, mięśni i narządów wewnętrznych (bóle menstruacyjne), poprawia sen, usuwa przemęczenie, działa antydepresyjnie, głęboko odpręża, poprawia nastrój, zmniejsza nerwice, pomaga pozbyć się stresu i napięcia.
- ♥ Masaż zimnymi kamieniami marmurowymi działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo. Doskonały na kontuzje. hartuje ciało, wspomaga drenaż limfatyczny, uaktywnia przywspółczulny układ nerwowy, zmniejsza pajęczki, zwiększa nasycenie tlenu we krwi, lekko pobudza, zwiększa siłę i witalność, poprawia wygląd skóry, zmniejsza cellulit, złogi tłuszczu, przywraca równowagę



**MASAŻ TĘCZOWYMI KULAMI Z KAMIENI SZLACHETNYCH Cena: 99 zł za 30 min, 199 zł za 60 min**

♥ Litoterapia była znana już w starożytnym Egipcie i stosowana przez medyków, władców i kapłanów. Kamienie mają określone właściwości lecznicze, które usuwają różne dolegliwości ciała, emocji, umysłu i duszy. Kamienie emitują określone kolory, którymi namaszczone jest ciało podczas masażu.

♥ Kamienie do wyboru: tygrysie oko (złoty) odwaga, bogactwo

♥ kryształ górski (przezroczysty): dodaje mocy, oczyszcza umysł, poszerza świadomość, wzmacnia aurę i działanie pozostałych kamieni, harmonizuje ciało, detoksykuje.

♥ kwarc różowy: odmładza, przyciąga miłość, pomaga na zranienia emocjonalne, przepracowuje dzieciństwo, uczy wybaczenia, poprawia płodność, reguluje cykl i seksualność, uspokaja, dobry na serce, nerki i śledzionę.

♥ kwarc dymny (morion-czarny), ochrania i transformuje negatywne emocje: depresje, gniew, rozpacz i żal po śmierci bliskich lub rozstaniach, ugruntowuje, przyspiesza karmę, korzystnie wpływa na nogi, ręce i stopy.

♥ cytryn (złoty): kamień dobrego samopoczucia, łagodzi lęki i depresję, przynosi dostatek i bogactwo, pomaga w rozwiązywaniu problemów i zaczynaniu od nowa, poprawia samoocenę, usuwa toksyny emocjonalne.

♥ ametyst (fioletowy): ochrania i wprowadza równowagę, pomaga w rozwoju kariery i braniu na siebie odpowiedzialności, leczy przyczyny wszystkich chorób i nałogi, uspokaja, pomaga na sen, wspomaga detoks,

♥ sodalit (niebiesko-biały): poprawia twórczą ekspresję, przydatny w pracy w grupach. Pomaga na metabolizm, układ limfatyczny, nadciśnienie, bezsenność, cukrzycę i niedobrze wapnia. Uspokaja i łagodzi lęki.

♥ dumortieryt (granatowy): kamień cierpliwości, wytrwałości, pomaga na bóle głowy, tarczycę, infekcjach.

♥ onyks (jasnozielono-brązowy), pomaga zapanować nad stresem i podejmować decyzje, przynosi szczęście

♥ nefryt (ciemnozielony): poprawia ogólny stan zdrowia i metabolizm, układ odpornościowy i gruczoły nadnerczy, pomaga zwalczyć infekcje wirusowe i bakteryjne, kolkę i stres. Przywraca równowagę jin i jang,

♥ stromatolit (brązowy): łagodne pokonywanie trudności, tworzenie szczęśliwej przyszłości, pomocy od ludzi

**RYTUAŁ PIELEGNACYJNY NA DŁONIE Cena 85 zł za 30 min**

♥ Oczyszczający peeling cukrowy lub solny, nawilży i rozświetli dłonie

♥ Masaż relaksacyjny poprawi kondycję skóry, krążenie i elastyczność tkanek

♥ Rozgrzewająca parafina ukoi Twoje zmęczone pracą dłonie, rozluźni mięśnie i stawy



## MASAŻ WIBRACYJNY

Cena 60 zł za 30 min, 120 zł za 60 min



♥ Nowoczesna forma leczenia bólu stosowana przez NASA dla kosmonautów wymyślona przez lekarzy ortopedów i neurologów.

♥ Ma wiele modułów: na relaks, na ból kręgosłupa, głowy, szyi, karku i reumatyzm stawów, na poprawę metabolizmu, spalanie kalorii i schudnięcie, na redukcję obrzęków nóg i żyłaków, na bóle kolan i skróczone łydki, na trudno gojące się rany, na bóle bioder i nieotrzymanie moczu, dla sportowców na redukcję mikrourazów i kontuzji. Na urazy neurologiczne pomaga przy udarach, wypadkach komunikacyjnych, bliznach po operacji. Dzięki specjalnym wibracjom dobrze dotlenia i przyspiesza regenerację organizmu.

## DETOKSYKACJA I WZMOCNIENIE BIOREZONANSEM

Cena: 60 zł za 30 min, 120 zł za 60 min

♥ Innowacyjne urządzenie z USA skonstruowane przez laureata nagrody honoris causa dr Raymonda Rife'a (zappery dr Clark), generujące fale rezonansowe, które niszczą szkodliwe patogeny (wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty) i wzmacniają zdrowe komórki organizmu człowieka aktywując mechanizm autoregeneracji. Skuteczne w detoksykacji organizmu, regeneracji narządów wewnętrznych, leczeniu bólu kręgosłupa i stawów, usuwaniu stanów zapalnych, odczulaniu na alergię pokarmową, skórne, oddechowe, w boreliozie i jej konfekcjach, pomaga też w leczeniu uzależnień (papierosy, alkohol, narkotyki) i nowotworów.



## DORADZTWO ŻYCIOWE, COACHING

Cena: 85 zł za 30 min, 140 zł za 1h, 210 zł za 1,5 h,

290 zł za 2h, 350 zł za 2,5 h, 430 zł za 3 h

**DORADZTWO ŻYCIOWE**

- ★ coaching osobisty
- ★ coaching partnerski
- ★ coaching rodzicielski
- ★ coaching zdrowia
- ★ coaching kariery
- ★ coaching biznesu

tel. 694 343 507

*Joanna*

**SUCCESS**

Masz jakieś życiowe lub biznesowe wyzwanie?

Trenerka rozwoju osobistego zaprasza na spotkanie, które umożliwi realizację celów i marzeń spełnianie.

♥ **Coaching** jest to świadoma forma dialogu w której 2 osoby udają się we wspólną podróż, aby odnaleźć w sobie ukryte zasoby (talenty, wiedzę, umiejętności, cechy osobowości, źródło inspiracji), aby poprzez pomysłowość, kreatywne działanie oraz mapy rozwiązań danej sytuacji osiągnąć wspólne wytyczone cele, wizje i marzenia.

♥ **coaching osobisty** – poszerzenie horyzontów myślowych i spojrzenie na wyzwania życiowe z nowej perspektywy, zwiększenie poczucia własnej wartości, pewności siebie, satysfakcji i radości z życia.

♥ **coaching partnerski** – wyjątkowa okazja do zacieśnienia romantycznych więzi dla par, namalowania portretów Bratniej Duszy dla Singli, rozwiązywania konfliktów, odkrycia tajemnic sztuki bliskości, białej tantry oraz idealnego partnerstwa. **Kursy masażu dla par w cenie 250 zł od osoby za 3 h.**

♥ **coaching rodzicielski** – sztuka wychowania dzieci, odkrywanie ich talentów, wybór ścieżki rozwoju, rozwiązywanie konfliktów, przepracowanie starych wzorców z dzieciństwa.

♥ **coaching ścieżki kariery** - coaching biznesowy określający mocne strony i talenty przydatne w pracy, trening leadershipu, zarządzanie zasobami ludzkimi, strategię sprzedaży i marketingu, lepsza efektywność.

♥ **coaching duchowy** – odkrywanie duchowych umiejętności, przechodzenie przez proces żałoby, akceptacji śmierci i radości z życia, odkrycie swojej misji i wizji życiowej, konsultacje z pasjonatem religioznawstwa.