

# NATUROTERAPIA

## ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY

Cena: 50 zł za 30 min.

Na twarzy znajduje się mapa całego ciała - poprzez masaż i akupresurę odpowiednich punktów można doprowadzić do harmonii całego organizmu człowieka. Masaż działa wielowymiarowo - łagodzi stres, uspokaja emocje, dodaje energii, poprawia sen, zmniejsza zmarszczki, odmładza wygląd skóry.

## MASAŻ DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH Cena: 80 zł za 60 min.

Masaż ten pochodzi z Nepalu i ma 8 tys. lat. Badania fizyka Petera Hessa dowiodły, że każda komórka w ciele wydaje dźwięk o określonej częstotliwości (wibracji), dlatego też dźwięki mis tybetańskich doprowadzają do głębokiego stanu odprężenia ciała, uspokajają emocje, odprężają umysł, harmonizują duszę, co sprzyja regeneracji, aktywuje pierwotne wzorce zdrowotne organizmu, uwalnia stresy, zwiększa kreatywność i moc twórczą.

## (TCK) TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA Cena: 100 zł za 60 min.

TCK jest to forma terapii manualnej (osteopatii), która za pomocą delikatnego dotyku pozwala na odblokowanie napięć w rejonie czaszki, karku, kręgosłupa, barków, miednicy, k. krzyżowej, przepony i systemu powięzi. Jest to

terapia wielowymiarowa - łagodzi stres, niweluje bóle i zawroty głowy, stany zapalne zatok, uszu, oczu, nerwów, ból kręgosłupa, rwę kulszową, urazy powypadkowe, ból brzucha, uwalnia nagromadzone emocje.

## TERAPIA POLARITY DR RUDOLFA STONE'a Cena: 100 zł za 60 min.

To program troski o zdrowie zakładający pracę nad pozytywnymi wzorcami myślenia, zabiegi manualne uwalniające zablokowaną energię, specjalną dietę oczyszczającą i wzmacniającą, a także indywidualnie dobrane ćwiczenia energetyczne (Polarity Joga). Terapia jest wielowymiarowa, równowagę 5 żywiołów

w ciele, emocjach, umyśle i duszy. Pomaga przepracować stare wzorce świadomości, znaleźć nową drogę w życiu i poczuć radość z istnienia.

## STAROCHIŃSKA REFLEKSOLOGIA STÓP Cena: 100 zł za 60 min.

Masaż wykonywany cesarzowi przez mnichów tybetańskich w celu profilaktyki prozdrowotnej. Na stopach istnieje mapa całego ciała i poprzez akupresurę można doprowadzić organizm do harmonijnego funkcjonowania.

### NOWOŚCI

KARNETY NA MASAŻE I NATUROTERAPIE  
Przy zakupie 5 wejść-1 gratis, 10 wejść-2 gratisy



Anielska Grota  
WELLNESS & SPA



## SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

GODZINY OTWARCIA:  
PN - PT 13:00 - 21:00  
SB - ND 11:00 - 19:00

HOTEL BAST\*\*\*  
SPA & WELLNESS  
ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław  
tel. 52 357 20 25  
tel. kom. 694 343 507  
spa@anielskagrotaspa.pl  
www.anielskagrotaspa.pl

www.facebook.com/hotelbast  
www.facebook.com/anielskagrotaspa

ŻYCZYMY CUDOWNEGO DNIA!



Anielska Grota  
WELLNESS & SPA



## OFERTA DLA OSÓB Z BÓLAMI KRĘGOSŁUPA

Poczuj tętno wszechświata ...



HOTEL BAST\*\*\* ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław, spa@anielskagrotaspa.pl  
tel. 52 357 20 26, www.anielskagrotaspa.pl

## SALON MASAŻU "ŹRÓDŁO RELAKSU"

### MASAŻ KLASYCZNY

**Korzyści:** poprawia elastyczność mięśni, redukuje stres, odpręża i łagodzi bóle karku i kręgosłupa.

- ✓ Cena: 60 zł za 30 min.
- ✓ Cena: 110 zł za 60 min.



### DRENAŻ LIMFATYCZNY

**Korzyści:** poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje obrzęki.

- ✓ Cena: od 60 zł za 30 min. do 110 zł za 60 min.



### MASAŻ ANTYCELLULITOWY BAŃKAMI CHIŃSKIMI

**Korzyści:** nadaje skórze elastyczność i jędrność, zmniejsza cellulit dzięki zastosowaniu preparatów zwiększających spalanie tkanki tłuszczowej.

- ✓ Cena: 60 zł za 30 min.
- ✓ Cena: 120 zł za 60 min.

### REGENERUJĄCY MASAŻ MIODEM LUB CZEKOLADĄ

- ✓ Cena: od 80 zł za 30 min. do 130 zł za 60 min.

**Korzyści:** harmonizuje ciało, umysł i duszę, usuwa blokady z okolicy pleców, oczyszcza, wyciąga toksyny z organizmu, regeneruje skórę, likwiduje cellulit oraz rozstępy, łagodzi bóle stawów i kręgosłupa, reguluje krążenie krwi, wzmacnia system odpornościowy, poprawia sen.

### MASAŻ AROMATYCZNY RELAKSACYJNY

- ✓ Cena: od 99 zł za 60 min. do 150 zł za 90 min.

**Korzyści:** pomaga się zrelaksować po ciężkim dniu, łagodzi stres, wycisza, uspokaja, neutralizuje emocje, regeneruje siły, odpręża.

### MASAŻ SPORTOWY

**Korzyści:** rozgrzewa mięśnie, regeneruje stawy, likwiduje obrzęki, uelastycznia tkanki, przeciwdziała zakwasom, zmniejsza skutki kontuzji.

- ✓ Cena: 70 zł za 30 min.
- ✓ Cena: 130 zł za 60 min.



## OFERTA



### KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ✓ 60 min. cena 19 zł  
ćwiczenia fitness
- ✓ 45 min. cena 25 zł  
ćwiczenia Gymstic

- ✓ **KARNETY NA KINEZYTERAPIĘ CZYLI ĆWICZENIA**  
Korzyści: wzmocnienie mięśni kręgosłupa, spalanie zbędnych kalorii, modelowanie sylwetki, uregulowanie ciśnienia krwi.
- Karnet na 5 wejść – cena 95 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść – cena 190 zł + 2 wejścia GRATIS

### SAUNA FIŃSKA „Serce Ogniska”



- ✓ 30 min. cena 17 zł
- ✓ 60 min. cena 33 zł
- ✓ Sauna + Jacuzzi  
33 zł do 60 min.

Korzyści: poprawienie odporności, detoksykacja i odkwaszenie organizmu, przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.



### WANNA JACUZZI „Ocean Spokoju”

- ✓ Ceny takie same  
jak w saunie
- ✓ Sauna + Jacuzzi  
33 zł do 60 min.

Korzyści: kąpiele odstresowują, działają przeciwbólowo, zmniejszają napięcie mięśniowe, z dodatkiem soli himalajskiej harmonizują emocje i niwelują działanie elektrosmogu.

### KARNETY DO 60 MIN. NA TERMO- I HYDROTERAPIĘ

- Karnet na 5 wejść - cena 165 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 330 zł + 2 wejścia GRATIS

## OFERTA NA BOLĄCY KRĘGOSŁUP

### Dla kogo?

Jeśli masz siedzący tryb życia to prawdopodobnie doskwierają Tobie od czasu do czasu bóle kręgosłupa w lędźwiowej bądź szyjnej części. Każda wymuszona bezczynność lub powtarzający się i długotrwały ruch ma potencjał zaburzający równowagę naszego organizmu. W przypadku długotrwałego siedzenia osłabieniu ulegają mięśnie biorące udział w utrzymywaniu prawidłowej postawy, co prowadzić może nawet do dyskopatii



(choroby krążka międzykręgowego, w tym tzw. „wypadnięcie dysku” lub rwa kulszowa). Jeśli znajdujesz się w grupie osób borykającej się z tymi problemami to jest to oferta dla Ciebie.

### Co mogę osiągnąć?

- ✓ zmniejszenie bólu
- ✓ zwiększenie zakresu ruchu
- ✓ wzmocnienie kluczowych mięśni chroniących kręgosłup
- ✓ działanie profilaktyczne (zestaw ćwiczeń, pozycji które utrzymują efekty).

### Jak to wygląda?

Nasi fizjoterapeuci najpierw zbierają wywiad na temat dolegliwości oraz prowadzonego trybu życia. Dokonują oceny sylwetki, sposobu poruszania się. Wykonują szereg testów diagnostycznych celem wykrycia przykurczy i zaburzonych tkanek. Następnie dobierają terapię do indywidualnych potrzeb klienta, stosując specjalistyczne masaże, pracę z tkankami miękkimi oraz odpowiednie ćwiczenia, aby odtworzyć prawidłowe wzorce ruchowe (posiadanie przykurczy je zaburza). Zestaw ćwiczeń ma za zadanie wzmocnić kluczowe dla kręgosłupa mięśnie i stanowi profilaktykę bólów krzyża. Dodatkowo każdy otrzymuje szczegółową instrukcję na temat tego jakich pozycji i czynności unikać, jak prawidłowo je wykonywać czyli wskazówki dotyczące ergonomii pracy i czynności dnia codziennego.

## OFERTA NA BOLĄCY KRĘGOSŁUP

### PAKIET PROFILAKTYCZNY

Jeśli nic ci nie doskwiera skorzystaj z odnowy biologicznej oraz zestawu ćwiczeń chroniących przed bólami krzyża. - 30 min., zrelaksuj się w saunie oraz jacuzzi z hydromasażem 60 min., aby na koniec poddać się regenerującemu masażowi.

**CZAS RELAKSU 2 godz.**

**CENA 119 zł**

### PAKIET PRZECIWBÓLOWY

- ✓ Sauna fińska + jacuzzi + klub fitness do 60 min.
- ✓ Sesja fizjoterapeutyczna: 60 min. pracy z tkankami miękkimi: masaże, terapie punktów spustowych, metody pracy z powięziami oraz 30 min. specjalistycznego treningu korygującego nieprawidłowości postawy lub ćwiczenia GYMSTICK
- ✓ Aplikacja kinesiologii tapingu

**CZAS RELAKSU 2,5 godz.**

**CENA 169 zł**

### PAKIET REGENERACYJNY

- ✓ Sauna fińska + jacuzzi + klub fitness do 60 min.
- ✓ Terapia czaszkowo-krzyżowa lub terapia polarity, która za pomocą delikatnego dotyku likwiduje napięcia w ciele człowieka i działa przeciwbólowo - 60 min.
- ✓ Sesja fizjoterapeutyczna: 60 min. pracy z tkankami miękkimi: masaże, terapie punktów spustowych, metody pracy z powięziami oraz 30 min. specjalistycznego treningu korygującego postawę lub ćwiczenia GYMSTICK

**CZAS RELAKSU 3,5 godz.**

**CENA 229 zł**

### KARNETY

Możliwość wykupienia karnetu na serię 5 lub 10 zabiegów dla lepszych efektów terapii i zaoszczędzenia pieniędzy.  
**Karnet na 5 wejść - cena jak za 5 wejść + 1 wejście GRATIS**  
**Karnet na 10 wejść - cena jak za 10 wejść + 2 wejścia GRATIS**



## METODY TERAPEUTYCZNE



Praca z powięziami naszego ciała ma znaczenie szczególne. Jest to bowiem system tkanki łącznej oplatającej całe nasze ciało. Każde zaburzenie w jej obrębie będzie miało odzwierciedlenie w sposobie w jaki się poruszamy i czujemy nasze ciało. Według ostatnich trendów w fizjoterapii posiada ona pewne cechy nadrzędności.

w porównaniu do innych struktur ciała.

Praca z powięziami może przynieść ulgę nie tylko w aparacie ruchu, ale też innych układach np. trawiennym. Do metod wpływających na zmiany w systemie powięziowym należą terapia mięśniowo-powięziowa punktów spustowych, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, terapia czaszkowo-krzyżowa, terapia polarity oraz każdy rodzaj masażu.

Kinesiologii taping - jest to popularna i skuteczna metoda dodatkowa, mająca korygujący wpływ na układ powięziowy. Odpowiednia aplikacja specjalnych plastrów pozwala zadziałać w dwojaki sposób.



Powoduje odciążenie warstwy skóry i powięzi stwarzając lepsze warunki dla ukrwienia danej okolicy i wpływając odżywczo, regeneracyjnie. Drugi mechanizm mówi o zjawisku biofeedbacku, bodźcując receptory skórne sprawia, że większą uwagę przykładamy do kontroli danej części ciała i zmniejszając prawdopodobieństwo kontuzji.

### NOWOŚĆ!

**ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA  
FITNESS Z GYMSTICKIEM  
szczegóły na stronie internetowej**