

Masaże i zabiegi ajurwedyjskie



- **Masaż całego ciała (Abhyanga)** - obejmuje masaż głowy, ciała i twarzy. W trakcie tego masażu całe ciało jest intensywnie masowane dużą ilością oleju sezamowego, aby oczyścić organizm z nagromadzonych toksyn, usunąć napięcia mięśni i zwiększyć elastyczność stawów.

Czas trwania: 90 min. Cena 210 zł, 60 min. – 140 zł.

- **Masaż głowy (Shiro Abhyanga)** - uwalniający napięcia masaż głowy, szyi i barków. Wykonywany z użyciem specjalistycznych olejków z ziołami, które odżywiają skórę głowy i pobudzają mieszki włosowe oraz zapobiegają przedwczesnemu siwieniu włosów.

Czas trwania: 30 min. Cena 70 zł.

- **Masaż twarzy (Mukhabhyanga)** - masaż relaksuje, liftinguje, nawilża skórę, detoksykuje, udroźnia kanały zatokowe. Używany do niego olej sezamowy doskonale wpływa na cerę - również naczynkową i trądzikową.



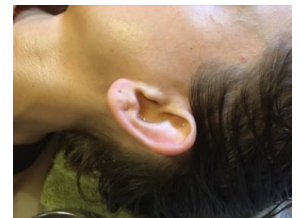
Czas trwania: 30 min. Cena 70 zł.



- **Zabieg poprawiający widzenie (Netra Vasti)** - zabieg zbawienny dla osób, których oczy przemęczone są pracą przy komputerze, czy zmagających się z suchością oczu. Zabieg poprzedza masaż twarzy.

Czas trwania: 60 min. Cena 140 zł.

- **Zabieg poprawiający słyszenie (Karna Poorna)** - olejowy zabieg na uszy, który doskonale oczyszcza uszy z nagromadzonej woskowiny. Udroźnia zatoki, likwiduje szумы uszne. Pomaga pozbyć się bólów głowy, karku, bezsenności. Wycisza i uspokaja. Zabieg poprzedza masaż twarzy.



Czas trwania: 60 min. Cena 140 zł.



- **Masaż stemplami ziołowymi** - w trakcie tego zabiegu ciało lub jego części są masowane ciepłymi sakiwkami wypełnionymi ziołami. Masaż łagodzi ból, sztywność i objawy drętwienia kończyn. Pomaga w usunięciu toksyn z organizmu, dzięki czemu szybciej następuje proces regeneracji. Poprawia jakość skóry, spowalnia proces starzenia.

Czas trwania: 60 min. Cena 140 zł.

Emilia Laszczkowska

693 689 973

Ruciane-Nida, ul. Gruntowa 2b

FB/masazedlздrowia