



# Masaż Kobido

bazujący na tradycji medycyny chińskiej, jest najbardziej zaawansowaną technicznie sztuką japońskiego masażu twarzy, która oznacza "**Starożytną drogę do Piękna**".

Poprzez swoją złożoność oraz intensywność technik działa na głębszych warstwach skóry i mięśniach twarzy.

## Efekty masażu

- poprawia **elastyczność skóry**,
- zmniejsza widoczność zmarszczek i drobnych linii,
- poprawia owal twarzy, podnosi opadające policzki i powieki,
- zmniejsza opuchliznę twarzy,
- wspomaga **odżywienie** i regenerację skóry,
- przyspiesza **usuwanie toksyn**,
- zmniejsza napięcia mięśniowe,
- stymuluje produkcję **kolagenu i elastyny**,
- łagodzi bóle głowy,
- zmniejsza efekty bruxizmu,
- poprawia wzrok,
- reguluje bilans energetyczny całego ciała,
- zapewnia relaks i odprężenie.



CZAS TRWANIA *60 min*

CENA *180 zł*

# Masaż Lomi lomi nui

jest wywodzącą się z Hawajów **sztuką pracy z ciałem**, uznawaną za jedną z najbardziej **dogłębnie uzdrawiających** form masażu.

Obejmuje całe ciało (z pominięciem sfer intymnych). Wykonywany jest głównie rękoma oraz przedramionami, przy użyciu oleju. Charakterystyczne dla tego masażu długie płynne ruchy, taneczny krok masażysty, oddech oraz rozluźnianie mięśni wokół stawów aktywują **wewnętrzny przepływ energii**, co stymuluje organizm do uruchomienia procesów **autoregulacji i samouzdrawiania**.



Oparta o prastare tradycje hawajskie ceremonia świątynnego masażu Lomi lomi nui służyła otwieraniu się na kontakt z **aspektem duchowym**, czyli na wszelką wiedzę, miłość i mądrość.

Nazywany również **masażem kochających dłoni**. Wykonywany z poziomu serca, w jakościach pełnej **akceptacji, obecności, uważności** otwiera uzdrawiającą przestrzeń.

Warto przyjmować go **z intencją**.

## Ciało jest Świątynią Ducha

- głęboko odpręża i relaksuje,
- pomaga odzyskać i umocnić **kontakt z ciałem**,
- zapewnia bezpieczną przestrzeń na spotkanie i doświadczenie zapisanych w ciele emocji,
- pozwala uwalniać pamięć komórkową, zostawiać to, co nam nie służy i czego nie chcemy zasilać, otwierać się na **wewnętrzny potencjał**.



CZAS TRWANIA *120 min*

CENA *250 zł*



# Tajski masaż stóp

jest tradycyjną metodą leczenia dłońmi, wywodzącą się z medycyny ajurwedyjskiej, chińskiej oraz tajskich ludowych technik leczniczych.

Zawiera w sobie elementy **akupresury**, **refleksologii** i biernego **rozciągania**.

## Z miłości do stóp lekkości

- **poprawa krążenia** w stopach i podudziach,
- usprawnienie **drenażu limfy**,
- lepsza **elastyczność** stawów oraz więzadeł,
- szybsze **usuwanie toksyn** ze stóp (m.in. krysztalków wapnia, kwasu moczowego),
- poprawa snu,
- poczucie odprężenia i **głębokiego relaksu**,
- uczucie **lekkich nóg**,
- **uczucie osadzenia**, uziemienia, stabilności,
- lepszy **przepływ energii**,
- pobudzenie naturalnych **procesów samoleczenia** naszego organizmu.

★★★★★

CZAS TRWANIA *60 min*

CENA *150 zł*





# Rozluźniający masaż ciała

jest autorskim masażem, w którym wykorzystywane są różnorodne techniki i metody pracy z ciałem, m.in **masaż tkanek głębokich**, praca na **powięzi** oraz **punktach spustowych**, techniki ze **współczesnego masażu tajskiego**, Lomi lomi nui, TCK.

Stosowane techniki, głębokość, intensywność ruchów, jak również masowane obszary ciała dobierane są indywidualnie - w zależności od potrzeb osoby przyjmującej masaż oraz tego, co komunikuje jej ciało.

- **rozluźnia i uwalnia** wzorce nieprawidłowych napięć w ciele,
- pomaga uwalniać zrosty,
- zwiększa swobodę **ruchomości w stawach**,
- zmniejsza dolegliwości bólowe,
- poprawia krążenie,
- przyspiesza **usuwanie toksyn** i dostarczenie składników odżywczych.

★★★★★

CZAS TRWANIA *60 min*

CENA *180 zł*



# Sesja Reiki

jest naturalną, tysiącletnią, metodą **uzdrowiania ciała, umysłu i duszy**, która została na nowo odkryta przez dr Mikao Usui. Pojęcie Reiki oznacza „**Uniwersalną Energię Życiową**” inaczej zwaną „Uniwersalną Witalnością”. Słowo „Rei” odnosi się do duchowego aspektu Wszechświata, a „Ki” do energii, która przepływa przez wszystko co żyje, jest siłą życia.

Każda kultura ma swoje odpowiedniki energii „Ki”, np. Światło, Prana, Qi, Bioenergia, Energia Kosmiczna.

Podczas energoterapeutycznej sesji, uzdrawiająca energia Reiki, przekazywana jest poprzez nakładanie rąk lub trzymanie ich w odpowiednich pozycjach blisko ciała.

- przywraca równowagę, odblokowując naturalny **przepływ energii** w ciele,
- łagodzi stres i choroby nim spowodowane,
- wspiera profilaktykę zdrowotną i przyspiesza rekonwalescencję,
- łagodzi objawy zmęczenia,
- poprawia **samopoczucie i nastrój**,
- pomaga **uwalniać negatywne emocje** i tłumione uczucia,
- wspiera czakry oraz oczyszcza aurę,
- poprawia jakość snu,
- wprowadza w stan relaksu,
- przynosi **odprężenie**,
- dodaje energii,
- pobudza naturalne zdolności samouzdrawiania organizmu.



W nauczaniu Reiki uzdrawianie oznacza **bycie całością** i dotyczy każdego aspektu naszej Istoty; fizycznej, mentalnej, emocjonalnej, duchowej. Zdrowie to harmonia ducha, ciała i umysłu wraz z otoczeniem.



CZAS TRWANIA *60 min*

CENA *150 zł*

# Terapia czaszkowo- krzyżowa

jest jedną z najbardziej **delikatnych form terapii osteopatycznej**.

U jej podstaw leży najczęściej regulacja przepływu płynu mózgowo-rdzeniowego oraz praca z dysfunkcjami chrząstkozrostu klinowo podstawnego.

Polega na delikatnym dotykaniu w obrębie kości czaszki, kości krzyżowej, przepon i innych obszarów ciała. Zadaniem tej terapii jest rozluźnienie struktur powięziowych i łącznotkankowych umożliwiając prawidłową pracę narządom jak i regulując współpracę pomiędzy nimi.

- stymuluje i **równoważy pracę układu nerwowego**,
- zmniejsza nienaturalne napięcia ciała,
- usprawnia pracę **układu hormonalnego**,
- wspiera **poprawę odporności**,
- reguluje współpracę między narządami wewnętrznymi.
- polepsza jakość snu,
- uruchamia proces samoregulacji,
- wspomaga **proces zdrowienia**.



Głównym celem terapii czaszkowo-krzyżowej jest wzmocnienie rytmicznych przejawów zdrowia. Osiąga się to poprzez delikatne przywracanie tzw. pierwotnego oddychania w miejscach pojawienia się tzw. inercji (zaburzenia, nierównowagi, nienaturalnego stanu).



CZAS TRWANIA *60 min*

CENA *150 zł*