



Masaż Kobido

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

Zawiera elementy rozluźnienia i relaksacji, drenażu limfatycznego, liftingu oraz refleksologii.

Efekty masażu

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



★★★★★

CZAS TRWANIA

60 min

CENA

180 zł

Masaż Lomi lomi nui

oparty o prastare tradycje hawajskie, uznawany jest za jedną z głęboko uzdrawiających form masażu.

Wykonywany w jakościach pełnej **akceptacji, obecności, uważności**, z pola serca, otwiera uzdrawiającą przestrzeń i ułatwia **kontakt z aspektem duchowym** - czyli wszelką wiedzę, miłość, mądrość.

Nazywany jest również masażem kochających dłoni.

Warto przyjmować go z intencją.



Masaż lomi lomi nui obejmuje całe ciało (z pominięciem stref intymnych).

Długie płynne ruchy, taneczny krok masażysty, wspierający oddech oraz rotacje w stawach aktywują **wewnętrzny przepływ energii**, co stymuluje organizm do uruchomienia procesów **autoregulacji i samouzdrawiania**.

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 *300 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

- **poprawia krążenie** w stopach i podudziach,
- usprawnia **drenaż limfy**,
- zwiększa **elastyczność** stawów oraz więzadeł,
- przyspiesza **usuwanie toksyn** ze stóp (m.in. kryształków wapnia, kwasu moczowego),
- wpływa na poprawę snu,
- głęboko **odpręża i relaksuje**,
- pozostawia uczucie **lekkich nóg**,
- przynosi **uczucie osadzenia**, uziemienia, stabilności,
- poprawia **przepływ energii**,
- pobudza naturalne **procesy 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 *60/90min*

CENA *170/200 zł*



Sesja Reiki

jest naturalną, tysiącletnią, metodą **uzdrawiania 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 trudne emocje** i tłumione uczucia,
- wspiera czakry oraz oczyszcza aurę,
- poprawia jakość snu,
- wprowadza w stan relaksu,
- 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,
trzymaniu chwytów 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,**
- wpiera **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