

Twoje zdrowie:

Igłoterapia sucha*

Jest to bardzo efektywna metoda leczenia przewlekłego lub ostrego bólu struktur narządu ruchu (mięśni, więzadeł, torebek stawowych, okostnej). Polega ona na nakłuciu danej struktury w miejscu, w którym znajdują się punkty spustowe lub punkty maksymalnie bolesne. Są to punkty odpowiedzialne za występowanie bólu, który pacjent może odczuwać poza miejscem ich lokalizacji (punkty spustowe) lub w miejscu ich występowania (punkty maksymalnie bolesne). Terapeuta na podstawie szczegółowego wywiadu oraz manualnego badania kwalifikuje dany punkt/strukturę do zabiegu igłoterapii.

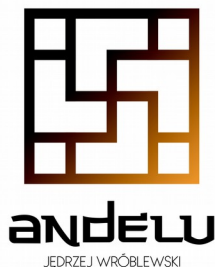
Akupunktura / Elektropunktura

Akupunktura to technika leczenia, która polega na nakłuwaniu ciała specjalistycznymi igłami w odpowiednich punktach odpowiadających za największą aktywność narządów wewnętrznych. Punkty poddawane nakłuciom znajdują się wzdłuż linii energetycznych, nazwanych meridianami. Ich nakłuwanie umożliwia wyrównanie potencjału energetycznego organizmu. Elektropunktura natomiast nazywana jest akupunkturą bez igieł. To metoda uzupełniającego leczenia, w której zamiast wbijania igieł zastosowano impulsy elektryczne podawane za pomocą elektrod.

Terapia manualna*

To ogólne określenie dla zestawu metod i technik zajmujących się diagnostyką i leczeniem odwracalnych zaburzeń funkcjonalnych układu ruchu (stawów, mięśni, powięzi, więzadeł). Metody leczenia wybiera terapeuta, w zależności od tego, czy problemem pacjenta jest nerw, staw, mięsień czy więzadło. Terapia manualna to technika fizjoterapii, która polega na wspomaganiu leczenia narządów ruchu, w szczególności kręgosłupa i stawów. Poprzez ucisk, chwyt, różne techniki masażu oraz manipulacje czy mobilizacje terapeuta dociera do chorych miejsc. Celem terapii jest zniesienie bólu i przywrócenie normalnej ruchomości w zablokowanych partiach kręgosłupa lub stawach. Podczas wizyty terapia dostosowywana jest do każdego klienta indywidualnie i może łączyć w sobie standardowe **techniki masażu leczniczego, terapię punktów spustowych, mięśniowo-powięziowe rozluźnianie tkanek miękkich, kinesiotaping, bańkoterapię, flossing, technikę wschodnioazjatycką - Gua Sha**. Kompleksowa terapia przewiduje również zalecenia dla pacjenta do wykonywania ćwiczeń w domu i/lub w pracy, zmierzających do zminimalizowania prawdopodobieństwa wystąpienia nawrotów.

***Najlepsze efekty powyższych zabiegów uzyskuje się łącząc je z innymi zabiegami manualnymi na stawach kręgosłupa lub tkankach miękkich. Takie kompleksowe prowadzenie terapii daje szansę na najszybsze opanowanie dolegliwości bólowych. W celu utrzymania długotrwałych efektów igłoterapii pacjent powinien wykonywać dobrane przez terapeutę ćwiczenia, które będą uwzględniać struktury odpowiedzialne za powstanie bólu.**



Twoje wspaniałe samopoczucie:

"Czar Orientu"*

Głęboko terapeutyczny i odprężający masaż autorski, podczas którego stosowane jest przyjemnie podgrzane, wysokiej jakości nawilżające i odżywcze **masło shea**. Indywidualnie dobrana nuta zapachowa pozwala uwolnić stres i osiągnąć stan głębokiego relaksu. Masaż łączy w sobie różne **techniki orientalne** (m.in. Lomi Lomi Nui, Ajurwedyjskie, Tybetańskie, Indonezyjskie, Tajskie i inne techniki terapeutyczne) oraz **inspiracje własne** zaczerpnięte z dotychczasowej wieloletniej praktyki zawodowej. Zastosowanie **koloroterapii, olejków na „czakry” oraz gorących ręczników** sprawiają, że masaż jest jeszcze bardziej wyjątkowy. To kwintesencja przyjemności oraz głęboki relaks, który eliminuje fizyczne i emocjonalne blokady. Techniki wykorzystane w masażu doskonale redukują stres, uczucie zmęczenia, a jednocześnie przywracają harmonijny przepływ energii co z pewnością wpływa na poprawę samopoczucia. Ponadto masaż pobudza układ nerwowy, przywraca prawidłowy rytm serca, zmniejsza napięcie mięśni i pomaga w walce z bezsennością oraz z ogólnym zmęczeniem organizmu.

* sugerowany na pierwszą wizytę

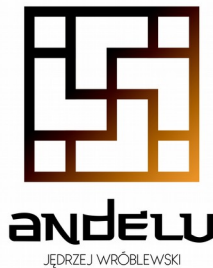
Twoje piękno:

Pakiet „Smukła Sylwetka”

Kompleksowy proces redukcji cellulitu oraz modelowania sylwetki. Terapia składa się z **12 zabiegów** następujących naprzemiennie w odstępach 2-3 dni (maksymalnie do tygodnia). Takie połączenie gwarantuje działanie na wszystkich płaszczyznach. Przede wszystkim **działanie mechaniczne**, które rozbija złogi tłuszczu i drenażuje je do węzłów chłonnych, poprawa mikrokrążenia w skórze, oraz ujędrnienie, napięcie i nawilżenie skóry, które zapewniają zabiegi na ciało renomowanej marki **KLAPP Cosmetics**. Często zdarza się, że pacjenci uważają jeden rodzaj wykonywanego zabiegu za nudny i po kilku zabiegach rezygnują z kuracji. Wymienność stosowanych metod zapewnia urozmaicenie, a obecność przyjemnych zabiegów na ciało zachęca do przebrnięcia przez mniej przyjemne zabiegi **bańką, bambusami czy masaż manualny**. Przeprowadzone przeze mnie **badania** oraz ich dogłębna analiza **wykazały**, iż skuteczność zabiegów antycellulitowych u kobiet między 20 a 40 rokiem życia, zależy od różnorodności stosowanych metod, częstotliwości wykonywania zabiegów, stopnia i rodzaju cellulitu oraz obszaru jaki zajmuje. Istotne okazały się czynniki takie jak: stosowana dieta, aktywność fizyczna, współistniejące schorzenia oraz przyjmowanie leków hormonalnych.

Masaż modelujący – antycellulitowy

Kompleksowe działanie wyszczuplające złożone z trzech skutecznych etapów walki z cellulitem oraz tkanką tłuszczową przy użyciu wysokiej jakości kosmetyków z serii Thalmarin oraz Repagen Body firmy **KLAPP Cosmetics**. Masaż ma za zadanie rozbicie komórek tłuszczu znajdujących się w tkance podskórnej. Intensywność masażu umożliwia szybsze spalanie tłuszczu w organizmie, a co za tym idzie redukcję cellulitu. Polega na intensywnym rozcieraniu, ugniataaniu i oklepywaniu przez co przyspiesza przemianę materii, która



jest jednym z kluczowych elementów procesu odchudzania. **Bańka chińska** czy **bambusy** z kolei świetnie drenują i modelują sylwetkę, a **krem** zawierający duże stężenie składników aktywnych o działaniu wyszczuplającym, antycellulitowym i ujędrniającym będzie świetnym wykończeniem zabiegu. Skóra po masażu jest silnie przekrwiona, dzięki czemu składniki wchłaniają się natychmiast. Wykonywany regularnie powoduje wyszczuplenie i ujędrnienie skóry, a co za tym idzie redukcję cellulitu oraz modelowanie sylwetki.

Twoje orientalne doznania:

Masaż Balijski

Jest rodzajem masażu relaksacyjnego, charakterystycznego dla wyspy Bali oddziałującego na krążenie krwi i kanały przepływu energii. **Płynne**, lecz **mocne i głębokie ruchy** terapeuty rozluźniają i uwalniają napięcia oraz poprawiają krążenie krwi, a co za tym idzie poprawia się przemiana materii w partiach skórnych, podskórnych i w mięśniach. **Polecany** jest w szczególności **dla** osób z bólami kręgosłupa, sportowców, w migrenach i innych bólach głowy, jako lek na bezsenność, stres, niepokój oraz depresję.

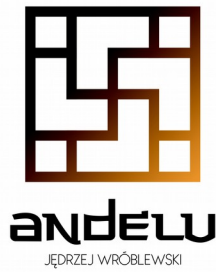
Masaż Tybetański

Wyjątkowy masaż orientalny oparty na tradycyjnych technikach Dalekiego Wschodu, w których wykorzystuje się **głębokie oddziaływanie dłońmi**, elementy **akupresury** i **refleksoterapii** w celu rozluźnienia mięśni oraz pobudzenia organizmu. Dzięki aromatycznemu olejki do ciała masaż odnawia, odżywia i regeneruje komórki skóry, a wszystko to prowadzi do osiągnięcia stanu harmonii ciała, umysłu i duszy. Ponadto zabieg oferuje Ci **odprężenie, luksus, relaks i odżywienie naskórka**, a Twoja skóra po masażu będzie niewiarygodnie miękka, jedwabście gładka i pełna blasku.

Masaże ajurwedyjskie:

Abhyanga - **wysokooleisty** masaż Indyjski całego ciała polegający na starannym wmasowaniu przyjemnie podgrzanych olejów. W dosłownym tłumaczeniu tego słowa znaczy „**namaszczenie**”. Jest on jednym z najważniejszych zabiegów w ajurwedzie. Regularne stosowanie masażu głęboko **oczyszcza i relaksuje**. Abhyanga koi układ nerwowy, pobudza układ krążenia, dzięki czemu nasz organizm jest szybciej oczyszczany z toksyn, lepiej dotleniony i odżywiony. Masażysta odpowiednimi technikami stymuluje punkty vitalne tzw. „punkty marma” usprawniając przepływ energii życiowej. Dzięki badaniom naukowym wiemy, iż zabiegi olejami ajurwedyjskimi przyspieszają produkcję hormonów w skórze, co wyjaśnia ich znane w ajurwedzie działania regenerujące i odmładzające. Delikatne masaże pozwalają **uspokoić nasze ciało i ducha** na długo.

Shirodhara - **rytuał** polegający na masowaniu czakry „trzeciego oka” zwane też „okiem mądrości”, czoła i głowy strumieniem ciepłego oleju oraz na manualnym masażu wymienionych partii. Nazywany jest zabiegiem młodości i długowieczności. Głęboko relaksuje i odpręża. Posiada zbawienny wpływ na system nerwowy i hormonalny, redukuje stres i napięcia nerwowe. Dzięki masażowi poprawia się intuicja, zwiększa się świadomość własnego ja i doświadczeń.



Chiński masaż akupresurowy głowy i twarzy

To uciskanie odpowiednich punktów na twarzy, przywracanie równowagi energetycznej. Strefy i punkty na twarzy przez tysiące zakończeń nerwowych połączone są z narządami i układami w całym organizmie. Masując i uciskając punkty na twarzy mamy wpływ na oddalone organy i układy. Leczniczy masaż twarzy oparty na refleksologii wycisza, uwalnia od stresu, pomaga w depresji, problemach ze snem, przynosi ulgę i poprawia samopoczucie.