

EKO MASAŻE

wykonywane są na naturalnych olejach i składnikach. Masaż odpręża i budzi w nas nowe pokłady sił, wpływa pozytywnie na mięśnie, skórę, układ krążenia... pozwala się rozluźnić, odnaleźć siebie, a gdy ciało jest odprężone, także psychika wraca do równowagi. Masaż działa na cały organizm powodując odprężenie i zmniejszając napięcie psychiczne, które w dzisiejszych czasach tak często występuje.

1. Masaż klasyczny (60 min 160 zł / 90 min 240 zł)

Masaż ten doskonale wpływa na cały organizm. Sam masaż działa przeciwbólowo, polepsza odżywianie tkanek, poprawia wygląd skóry, która jest lepiej dotleniona i ukrwiona, regeneruje mięśnie, zwiększa elastyczność i sprężystość stawów i aparatu więzadłowego, przyspiesza przemianę materii, uaktywnia przepływ krwi i limfy. Swoim działaniem wspomaga naturalne funkcje organizmu, ułatwiając pozbywanie się szkodliwych produktów przemiany materii. Jednocześnie pozytywnie wpływa na psychikę, przynosząc uczucie odprężenia, relaksu i zadowolenia.

2. Masaż klasyczny wybranych partii ciała (30 min 110 zł)

3. Intuicyjny masaż całego ciała (60 min 180 zł / 90 min 270 zł)

Masaż ten jest autorską kompozycją łączącą ze sobą różne techniki masażu. Indywidualne podejście sprawi, że poczujesz się odprężony i zrelaksowany uwalniając się tym samym od stresu i emocji dnia codziennego. Twoje siły witalne i harmonia między duszą i ciałem zostaną przywrócone!

4. Ziołowe odprężenie (60 min 230 zł / 90 min 340 zł)

Masaż ten, to prawdziwa rozkosz! Doskonale odpręża, uspokaja, wycisza i relaksuje, sprzyja regeneracji sił, likwidacji przemęczenia i wyczerpania. Korzystając z tego masażu otrzymasz 'zastrzyk' energii i poczujesz się szczęśliwszy.

MASAŻ WYKONYWANY JEST NA NATURALNYCH, ZIOŁOWYCH OLEJACH.

5. Detoksykujący masaż miodem (60 min 230 zł / 90 min 340 zł)

Masaż ciepłym miodem to oryginalna metoda terapii manualnej wspomagająca wydzielanie gruczołów potowych ułatwiając usuwanie przez skórę szkodliwych substancji. Wyciąga nagromadzone w niej toksyny, otwiera pory, intensywnie dotlenia. Jest o wiele skuteczniejszy niż porządny peeling i sauna. W czasie zabiegów przez skórę usuwane są szkodliwe substancje (złogi, kwasy organiczne i sole), które są przyczyną wielu schorzeń i bólów. Masaż poprawia sprawność układu krążenia, działa regeneracyjnie na skórę oraz przeciwzapalnie. Największym atutem tego masażu jest jego działanie wyszczuplające, antycellulitowe i modelujące. Efektywność rozbijania tkanki tłuszczowej wyraźnie wzrasta, zmniejszają się objawy cellulitu, wzmacniają się osłabione nadwagą mięśnie i stawy. Innymi zaletami masażu miodowego jest poprawa krążenia i ukrwienia, wzmocnienie układu nerwowego i systemu odpornościowego, zmniejszenie nadpobudliwości nerwowej, regeneracja po przemęczeniu i wyczerpaniu, stabilizacja snu, usunięcie bólów oraz stanów zapalnych stawów, likwidacja bólów i zaników mięśni, likwidacja nerwobólów. Wskazaniami do miodowego masażu są: cellulit, nadwaga, nadpobudliwość, odwyk nikotynowy, bóle mięśni i stawów, zła kondycja skóry.

MASAŻ WYKONYWANY JEST NA MIODACH Z LOKALNYCH PASIEK!

6. Czekoladowe marzenie (60 min 230 zł)

Ekskluzywny zabieg masażu czekoladą i olejkiem kokosowym to doświadczenie, do którego będziesz wracać wspomnieniami przez długi czas. Masaż czekoladowy dostarczy Twoim zmysłom wspaniałych doznań, zapewniając jednocześnie dokładną pielęgnację całego ciała. Masaż ten działa upiększająco, gdyż ziarna kakaowca i olej kokosowy zawierają naturalne antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki, spowalniając procesy starzenia się skóry, sprawiając jednocześnie, że staje się ona jędrna i elastyczna. Gorzka czekolada obfituje w żelazo, magnez, cynk i wapń oraz kofeinę - czyli substancje pobudzające krążenie krwi w skórze, zmniejszające obrzęki i przyspieszające spalanie tłuszczu. Zawarty w czekoladzie cynk wpływa na poprawę jakości skóry, magnez działa tonizująco, zmniejsza wrażliwość

układu nerwowego na stres, a wapń i antyoksydanty zapobiegają starzeniu się skóry, nadając jej piękny, zdrowy wygląd. Po takim masażu twoja skóra pozostanie odżywiona, gładka i jedwabście miękka jeszcze przez długi czas po zabiegu.

MASAŻ WYKONYWANY JEST NA CZEKOLADZIE PRODUKOWANEJ RĘCZNIE BEZPOŚREDNIO Z ZIARNA KAKAOWCA!

7. Abhyanga – tradycyjny masaż ajurwedyjski (60 min 210 zł/ 90 min 310 zł)

W dosłownym tłumaczeniu znaczy „namaszczenie”, tzn. wmasowanie oleju w ciało. Regularne masaże olejami pobudzają układ krążenia, koją system nerwowy i wzmacniają muskulaturę. Masaż ten wspiera trawienie, oczyszcza krew i dotlenia komórki ciała, tym samym poprawiając samopoczucie fizyczne i psychiczne. Masaż ten pobudza organy wewnętrzne poprzez stymulację punktów witalnych na ciele, tzw. punktów „marma” oraz kanałów energetycznych „nadis”, odpowiedzialnych za funkcjonowanie konkretnych organów. Łagodne masaże olejowe głęboko i trwale uspokajają myśli i rozluźniają ciało. Masaż ten relaksuje, przywraca jędrność skóry, przywraca równowagę energetyczną, wspomaga usuwanie toksyn z organizmu, aktywizuje system odpornościowy.

8. Udvartana - masaż antycellulitowy, proszkowo-olejowy (60 min – 230 zł / 90 min 340 zł)

Jest to masaż wykonywany przy pomocy odpowiedniej mieszanki oryginalnych proszków i ziół ajurwedyjskich zmieszanych z olejem ajurwedyjskim. Proszki do masażu mają działanie diuretyczne, przeciwzapalne i detoksykujące. Zioła i zboża w składzie zawierają m.in. kwas krzemowy (jęczmień), witaminę C (agrest indyjski „amla”), która wzmacnia i poprawia napięcie tkanki.

Masaż Udvartana zalecany jest w szczególności w przypadku zaburzeń związanych z energią kapha: nadwagi, cellulitu, nadmiernej potliwości, problemów reumatycznych. Polecany jest dla osób otyłych, silnych i z dużą ilością złogów. Intensywnie pobudza przemianę materii w komórkach oraz w układzie krążenia.

JEST TO MASAŻ UWIELBIANY PRZEZ KOBIETY, OD WIEKÓW STOSOWANY W INDYJSKICH ŚWIĄTYNIACH PIĘKNA!!!

9. Shirodhara – masaż głowy (45 min – 210 zł)

To niezwykle relaksujący masaż głowy polegający na polewaniu ciepłym strumieniem ziołowego oleju ajurwedyjskiego tzw. „trzeciego oka” zwanego inaczej „okiem mądrości” oraz czoła.

Dhara jest jednym z najważniejszych zabiegów ajurwedyjskich. Umiejętnie przeprowadzony zabieg pozwala na przeżycie niezwykle głębokiego relaksu, osiągnięcie wewnętrznego spokoju, harmonii i dystansu, w celu mobilizacji organizmu do samoregulacji. Zabieg skuteczny jest głównie przy dolegliwościach neurovegetatywnych i zmęczeniu. Ten unikalny zabieg odczuwany jest przez klientów jako bardzo przyjemne, delikatne głaskanie lub kołysanie. Dodatkowo wykonany ręczny masaż (namaszczenie) głowy, dekoltu, ramion, karku wzmacnia efekt zabiegu.

Masaż pobudza pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego (przysadka, szyszynka), poprawia pamięć, rozszerza percepcję i intuicję. Uspokaja autonomiczny system nerwowy (nerwowość, bezsenność, lęki, nerwy), głęboko odpręża.

PROSIMY O REZERWACJĘ SHIRODHARY Z MINIMUM JEDNODNIOWYM WYPRZEDZENIEM!

10. Masaż w plenerze (cena uzależniona jest od wybranego przez Gościa masażu + 50 zł)

Masaże w plenerze są ciekawą opcją na wiosenne oraz letnie dni, kiedy świeci słońko :) Forma ta jest o tyle ciekawa i wdzięczna, że można przeprowadzać je wszędzie wedle waszych upodobań i potrzeb..

MASAŻ NA ŁONIE NATURY NIESIE ZA SOBĄ WIELE PRZYJEMNYCH DOZNAŃ ORAZ GŁĘBOKO ODDZIAŁUJE NA NASZE ZMYŚLY!

11. Masaż twarzy (30 min – 110 zł)

Jest istotnym elementem utrzymującym prawidłową kondycję skóry. Masaż twarzy koi układ nerwowy, pozwala na odprężenie i pozbycie się stresu. To jeden z podstawowych sposobów, który pomaga zachować młody wygląd i witalność naszej skóry. Masaż twarzy lekko złuszcza warstwę rogową naskórka i oczyszcza go, pozytywnie wpływa na całą skórę podnosząc ją a co za tym idzie niweluje niekorzystne napięcia, rozluźnia obkurczoną i sztywną tkankę łączną. Po takim masażu skóra robi się bardziej elastyczna i ujędrniona.

12. Masaż stóp (20 min – 80 zł)

Rozpoczyna się krótką, ziołową kąpielą stóp w ceramicznej misie. Następnie wykonywany jest masaż stóp, który pobudzi cały organizm i polepszy ogólne samopoczucie.

PEELINGI ZIOŁOWE – solne peelingi do ciała przygotowane na bazie najwyższej jakości oleju ryżowego bogatego w witaminę E pobudzają krążenie oraz usuwają martwy naskórek jednocześnie wygładzając skórę.

1. **Peeling rozmarynowy** – doskonały w walce z cellulitem, ma działanie ujędrniające, antyoksydacyjne, antybakteryjne

2. **Peeling owoc dzikiej róży** – najbogatsze źródło witaminy C, która stosowana bezpośrednio na skórę jest doskonałym przeciwutleniaczem, zapobiegającym niekorzystnym zmianom

3. **Peeling z czarnuszką** – daje doskonałe efekty w przypadku chorób autoimmunologicznych – atopowe zapalenie skóry, łuszczyca

Czas zabiegu: ok. 30 min

Cena zabiegu: 130 zł

RYTUAŁY AJURVEDYJSKIE

1. Namaszczona strumieniem ziołowego deszczu

Rytuał rozpoczyna się przemasowaniem stóp klarownym masłem ghee i gorącą kąpielą stóp z dodatkiem rozgrzewających ziół i przypraw ajurwedyjskich (imbir, cynamon, gorczyca), do tego filiżanka gorącej herbaty ziołowej. Następnie wykonywany jest tradycyjny masaż ajurwedyjski abhyanga, w ramach którego namaszczone zostaje całe ciało ciepłym strumieniem sezamowego oleju. Zabieg ten relaksuje i głęboko odpręża oraz uwalnia napięcia. Pozwala zachować piękno, równowagę energetyczną i psychiczną. Kolejnym etapem rytuału jest Shirodhara. To niezwykle relaksujący masaż głowy polegający na polewaniu ciepłym strumieniem ziołowego oleju ajurwedyjskiego tzw. „trzeciego oka” oraz czoła.

Dhara jest jednym z najważniejszych zabiegów ajurwedyjskich. Pozwala na przeżycie niezwykle głębokiego relaksu, osiągnięcie wewnętrznego spokoju, harmonii i dystansu, w celu mobilizacji organizmu do samoregulacji. Zabieg skuteczny jest głównie przy dolegliwościach neurovegetatywnych i zmęczeniu. Ten unikalny zabieg odczuwany jest przez klientów jako bardzo przyjemne, delikatne głaskanie lub kołysanie. Dodatkowo wykonany ręczny masaż (namaszczenie) głowy, dekoltu, ramion, pleców wzmacnia efekt zabiegu. Pożegnalna herbata ziołowa utrwali uczucie harmonii, relaksu i odprężenia.

Czas zabiegu: ok. 180 min

Cena zabiegu: 600 zł

2. Piękna Dewi (z hin. Bogini)

Rytuał rozpoczyna się gorącą kąpielą stóp w wywarze z liści laurowych, tymianku, majeranku i szałwii, która ma właściwości dezodorujące, do tego filiżanka ziołowej herbaty. Następnie całe ciało zostaje namaszczone ciepłym strumieniem sezamowego oleju. Kolejną odsłoną tego rytuału jest masaż-peeling proszkami ziołowymi „Udvardana”. Masaż ten rozświetli i odnowi skórę. Proszki do masażu mają działanie diuretyczne, przeciwzapalne i detoksykujące. Ziola i zboża w składzie zawierają m.in. kwas krzemowy (jęczmień), witaminę C (agrest indyjski „amla”), która wzmacnia i poprawia napięcie tkanki. Uwieńczeniem rytuału jest krótki masaż, który przynosi ukojenie skórze po peelingu. Pożegnalna herbata ziołowa utrwali uczucie harmonii, relaksu i odprężenia.

Czas zabiegu: ok. 180 min

Cena zabiegu: 550 zł