

MASAŻE



Masaże klasyczne:

masaż całościowy

na maśle shea/ oliwka Organique

50min - 130zł

masaż częściowy

na maśle shea/ oliwka Organique

25min - 70zł

masaż całościowy + częściowy

na maśle shea/ oliwka Organique

75min - 200zł

Masaże

wspomagające odchudzanie:

masaż lipolityczny 50 min

-z kremem antycellulitowym Norel

150 zł

-z serum wyszczuplającym premium Mahler

200 zł

masaż próżniowy

bańką chińską

50min 160zł

Masaże lecznicze:

masaż izometryczny

50min - 160zł

masaż sportowy

50min - 160zł

masaż limfatyczny

75min - 210zł

refleksoterapia stóp

(+peeling stóp)

50min - 160zł

masaż leczniczy kręgosłupa

50 min – 130 zł

masaż tkanek głębokich

50 min – 160 zł

masaż leczniczy częściowy

25 min – 70 zł

Masaże relaksacyjne:

Masaż aromaterapeutyczny, z wykorzystaniem olejków eterycznych

Olejki do wyboru:

pobudzający - olejek sosnowy

antystarzeniowy - olejek cytrynowy

uspokajający - olejek pomarańczowy

50min - 150 zł

Masaż Tkanek Głębokich

Masaż tkanek głębokich to metoda pozwalająca na uzyskanie doskonałych efektów terapeutycznych. Wpływa na zwiększenie ruchomości w stawach i poprawę elastyczności tkanek, zmniejsza nadmierne napięcie mięśniowe i przynosi ulgę w dolegliwościach bólowych z nim związanych. Jest pomocny w pozbyciu się mięśniowo-powięziowych punktów spustowych odpowiedzialnych za uczucie bólu oraz w przywracaniu prawidłowej postawy.

W przeciwieństwie do wielu innych masaży nie polega na schematycznym wykonaniu określonej sekwencji ruchów. Jest dostosowywany do każdego pacjenta. Po przeprowadzeniu wywiadu i testów terapeuta skupia się na problematycznych obszarach ciała. Ruchy w tym masażu wykonywane są powoli, tak aby umożliwić głębokie rozluźnienie. W celu uzyskania najlepszych efektów techniki masażu często łączone są z rozciąganiem.

50 min – 160 zł



Masaż gorącymi kamieniami

Masaż całego ciała wykonuje się rozgrzаныmi kamieniami bazaltowymi (pochodzenia wulkanicznego), które długo utrzymują ciepło. Podczas gdy masażysta wykonuje masaż kamieniami, reszta ciepłych kamieni ułożona jest na ciele rozgrzewając tkanki. Masaż ma działanie rozgrzewające i niezwykle odprężające, przynosi ulgę w przewlekłych stanach zapalnych stawów i mięśni, pozwala skutecznie oderwać się od rzeczywistości.

50min 180zł - 75min 210zł



Masaż tajski

Masaż tajski jest typem głębokiego masażu. Stanowi on sekwencję technik, stanowiących połączenie akupresury ważniejszych punktów na ciele człowieka z elementami pasywnej jogi, rozciągania i refleksologii. W Tajlandii jest znany jako klasyczny masaż starożytny. Masowana osoba jest ubrana w luźne, wygodne ubranie. Leży na specjalnej macie o umiarkowanej giętkości. Masażysta podczas wykonywania masażu bardzo intensywnie pracuje swoim ciałem, używając kciuków, dłoni, łokci i przedramion, a także stóp. Techniki stosowane na ciało następują po sobie w sposób rytmiczny, powodując uczucie głębokiego odprężenia. Większość masażu przebiega po tzw. liniach Sen, co znajduje swoje odzwierciedlenie w chińskich „meridianach” czy hinduskich kanały „nadi”. Osoba masowana przyjmuje wiele pozycji, które wywodzą się z pięciu zasadniczych postaw jogi pasywnej: leżenia przodem, tyłem, bokiem oraz postawy siedzącej i odwróconej. Jedna sesja trwa około godziny. Oprócz ucisków i rozciągania całego ciała stosuje również wyciągania palców u rąk i stóp, oraz przyjmowania przez osobę masowaną różnych wyciągniętych pozycji. Wszystko odbywa się zgodnie z wielowiekową procedurą.

50 minut - 150 zł



Masaż naturalną, gorącą czekoladą

Masaż gorącą czekoladą działa odmładzająco, hamuje proces starzenia się skóry, chroni ją przed utratą wilgotności. Pobudza wydzielanie endorfin, czyli hormonów szczęścia, dzięki czemu działa antydepresyjnie. Ma również silne działanie antycellulitowe, dzięki swoim składnikom pobudza krążenie krwi, redukuje nadmiar tkanki tłuszczowej, ma działanie stymulujące, regenerujące oraz wygładzające. Jest to prawdziwie zmysłowy i głęboko relaksujący zabieg, oddziałujący nie tylko na ciało i umysł. Czekolada wraz z naturalnym olejem zostaje rozpuszczona, a następnie delikatnie wmasowywana w ciało. Skóra po masażu jest aksamitnie gładka i nawilżona.

50 minut - 180 zł



Masaż świecą

Jest to masaż wykonywany gorącym olejkiem ze świec, które składają się z całkowicie naturalnych wosków. Nadaje efekt pięknej skóry, głębokiego nawilżenia, odżywienia, oraz ukojenia. Skóra staje się elastyczna, miękka oraz otulona przyjemnym aromatem.

Pomaga w walce z cellulitem i z rozstępami. Polecany szczególnie dla skóry suchej i odwodnionej. Masaż zapewnia także głębokie rozluźnienie i odprężenie.

50 minut - 160 zł



ZABIEGI NA CIAŁO



Żelazko antycellulitowe

ŻELAZKO® ANTYCELLULITOWE to rewolucyjne urządzenie do redukcji cellulitu i modelowania sylwetki, które wykorzystuje synergii trzech aktywnych energii oddziałujących bezpośrednio na tkanki.

Innowacyjna technologia głowicy zabiegowej VACU ELECTRO COLOR gwarantuje rewelacyjne efekty w krótkim czasie, dzięki czemu cieszy się zaufaniem i szybko wzrastającą popularnością wśród Klientów.

Nowoczesne zabiegi wyszczuplające i antycellulitowe wykonywane ŻELAZKIEM® ANTYCELLULITOWYM:

- modelują sylwetkę
- redukcją pomarańczową skórę
- ujędrniają ciało
- ujędrniają biust
- zapewniają skuteczny drenaż limfatyczny
- działają relaksująco i łagodzą napięcia mięśniowe

Ramiona: 20 minut - 70 zł

Uda, pośladki: 30 minut - 100 zł

Brzuch, plecy: 30 minut - 100 zł



PEELING CAŁEGO CIAŁA

Jest to prosty i skuteczny zabieg, który wygładza, oczyszcza i rozjaśnia skórę, co powoduje, że wygląda ona młodziej. Skóra przygotowana jest do dalszych etapów pielęgnacji.

20 minut – 80 zł



**PEELING CAŁEGO CIAŁA Organique + RELAKSACYJNY MASAŻ TWARZY lub pleców
około 50 minut – 130 zł**



CELTYCKA TERAPIA ALGAMI

ZABIEG ODŻYWCZY, ANTYCELLULIOTWY, WYSZCZUPLAJĄCY

Jednym z produktów powstających w wyniku przetwarzania morskich alg GUAM® jest GUAM® Fangi d'Alga, rewelacyjne błoto, bogate w pierwiastki, minerały, witaminy i proteiny, będące wspaniałym świadectwem wykorzystania darów natury dla potrzeb kosmetyki. Preparaty zawierające Algi GUAM®, nałożone na ciało, odżywiają skórę prawdziwym „morskim koncentratem”, o niespotykanej skuteczności w walce z otyłością i cellulitem. Unikalny skład błota GUAM® sprawia, że błyskawicznie wyszczupla ono sylwetkę i redukuje cellulit, zapobiegając jednocześnie dalszemu odkładaniu się tkanki tłuszczowej. Systematyczne stosowanie tego preparatu znacznie przyczynia się do wzrostu aktywności i witalności organizmu.

GUAM® to pierwsza na świecie opatentowana metoda, która łączy w sobie cztery naturalne metody wyszczuplające: Algoterapię, aromaterapię, peloidoterapię oraz tzw. body wrap. Wszystkie te czynniki sprawiają, że GUAM® należy obecnie do najskuteczniejszych na świecie naturalnych metod błyskawicznego modelowania i wyszczuplania sylwetki.

bez peelingu: 50 minut - 180 zł

z peelingiem: 80 minut - 220 zł



Terapia Wyszczuplająca Slimming Coffee: Organique

TERAPIA O DZIAŁANIU UJĘDRNIAJĄCYM
ORAZ REWITALIZUJĄCYM

Kosmetyki kawowe, podobnie jak kawowy napój, działają przede wszystkim odmładzająco i rewitalizująco, przywracając zmęczonej skórze delikatność i piękny wygląd. Ich najistotniejszym składnikiem jest kofeina, ożywiająca umysł i poprawiająca mikrokrążenie w komórkach oraz związki polifenolowe, których głównym przedstawicielem jest kwas chlorogenowy.

Kosmetyki terapii kawowej Organique mają silne działanie antycellulitowe – rozbijając nagromadzoną tkankę tłuszczową wydatnie ujędrniają skórę i neutralizując efekt tzw. „skorki pomarańczowej”. Dodatkową zaletą ekstraktów z ziaren kawowca jest ich moc oczyszczająca – zawierające je kosmetyki Organique otwierają pory skóry i uwalniają ją od osadzających się, absorbowanych z otoczenia toksyn, balansując jednocześnie jej naturalne pH.

z peelingiem: 80 minut - 170 zł



Odżywczy Dotyk Młodości: Organique

TERAPIA NAWILŻAJĄCA, OCZYSZCZAJĄCA I ODŻYWIAJĄCY SKÓRĘ

Ekstrakt z koziego mleka bardzo dobrze nawilża, oczyszcza i odżywia skórę. Zawarte w nim białka poprawiają elastyczność skóry, a kwas mlekowy zmiękcza naskórek, łagodzi i przyspiesza jego regenerację. Terapia polecana jest dla każdego rodzaju skóry, a w szczególności dla skór wrażliwych, skłonnych do podrażnień, wymagających regeneracji. Idealnie nadaje się również jako łagodząca pielęgnacja po opalaniu.

z peelingiem: 80 min - 170 zł



Winogronowy Zawrót Głowy: Organique

Terapia przeciwstarzeniowa została oparta na składnikach aktywnych pochodzących z krajów śródziemnomorskich, których mieszkańcy wyróżniają się dobrym zdrowiem i długowiecznością. Zawarte w niej ekstrakty skutecznie zapobiegają starzeniu się skóry i walczą z jego objawami.

Wyciąg z winogron bogaty w składniki mineralne, cukry, witaminy, pektyny i polifenol – resweratrol. Chroni skórę przed infekcjami, stresem oksydacyjnym i promieniami UV. Ekstrakt z winorośli wzmacnia barierę ochronną skóry, chroni ją przed podrażnieniami. Przyspiesza również regenerację mikrouszkodzeń spowodowanych np. nieprawidłową pielęgnacją czy opalaniem.

z peelingiem 80 minut - 170 zł

Stymulująca terapia spicy

**Pobudza zmysły orientalnymi zapachami korzennych przypraw:
chilli, soczystej pomarańczy i imbiru.**

Stymulująca Terapia Spicy, o zapachu słodkiej pomarańczy, doprawionej szczyptą orientalnych przypraw polecana jest do pielęgnacji każdego rodzaju skóry, a szczególnie dla wymagającej stymulacji i ujędrnienia.

80 min – 180 zł



FALE RADIOWE NA CIAŁO

Wykorzystywane w kosmetologii w zabiegach nieinwazyjnego odmładzania skóry oraz redukcji tkanki tłuszczowej. Wykorzystanie radiofrekwencji opierają się na wywołaniu efektu termicznego w tkance. Stosowane urządzenia wyposażone są w elektrody, między którymi przepływa prąd oraz specjalne systemy chłodzące, ewentualnie żele nanoszone na skórę, które chronią ją przed oparzeniem.

Dzięki temu zjawisku uzyskuje się efekt zwiększonego napięcia skóry, poprawy jej elastyczności oraz gęstości. Fale radiowe stymulują tkanki powierzchniowe i głębiej położone, poprawiają ich dotlenienie, odżywienie oraz mikrocyrkulację (rozszerzenie naczyń krwionośnych oraz zwiększenie ich przepuszczalności).

Niewątpliwą zaletą zabiegu jest to, że przyspiesza metabolizm i zmniejsza objętość komórek tłuszczowych.

Rośnie również przepływ krwi w naczyniach krwionośnych i zwiększa się utlenianie tkanek.

Zabiegi wykonywane są na sprzęcie kosmetycznym firmy Dermaya, która oferuje urządzenia najwyższej jakości.

pośladki, uda

70 minut - 180 zł

brzuch (maska algowa)

50 minut - 120 zł

ramiona (maska algowa)

50 minut - 120 zł

ZABIEGI NA TWARZ



Mezoterapia mikroigłowa

Spłycenie zmarszczek, wygładzenie skóry i poprawa gęstości skóry.

Mezoterapia Mikroigłowa to zabieg, łączący w sobie intensywną stymulację skóry poprzez jej nakłuwanie oraz regenerujące działanie głęboko wtlaczanych aktywnych preparatów.

Mezoterapia Mikroigłowa to naturalna terapia, która zwiększa wytwarzanie kolagenu i elastyny oraz optymalizuje metabolizm skóry. Zabieg polega na idealnych, stabilnych nakłuciach z regulacją głębokości i częstotliwości nakłuć, co gwarantuje wykonywanie bezpiecznej i przede wszystkim skutecznej terapii.

Zwieńczeniem zabiegu jest nałożenie maski na twarz, szyję oraz dekolt z ampułką.

EFEKTY:

stymulacja wytwarzania kolagenu i elastyny
redukcja zmarszczek
poprawa elastyczności i gęstości skóry
spłycenie zmarszczek
ujędrnienie i wygładzenie skóry
ogólna rewitalizacja i polepszenie kolorytu skóry
intensywna regeneracja i wzrost poziomu kolagenu

70 minut – 320 zł

z maścią znieczulającą Emla: 100 minut – 360 zł



Żelazko przeciwzmarszczkowe

Zaawansowane wygładzanie zmarszczek.

Żelazko Przeciwzmarszczkowe® to ultra-nowoczesny zabieg który dzięki swojej skuteczności zyskał renomę Klientów. Dzięki jednoczesnemu oddziaływaniu zaawansowanych metod Żelazko Przeciwzmarszczkowe® skutecznie pobudza naturalne mechanizmy fizjologiczne, skutecznie przeciwdziała efektom starzenia oraz pozwala szybko uzyskać optymalne rezultaty. W większości przypadków efekt „prasowania” zmarszczek widoczny jest już po pierwszym zabiegu.

Jednoczesne zastosowanie masażu vacuum oraz stymulacji TENS. Masaż vacuum efektywnie stymuluje pracę układu limfatycznego i cyrkulację krwi wpływając na poprawę metabolizmu w miejscu poddanym zabiegowi. Elektrostymulacja TENS to sprawdzona metoda łagodzenia bólu oraz leczenia zaburzeń funkcji mięśni i nerwów stosowana od lat w profesjonalnej fizykoterapii.

Dzięki podwójnej stymulacji i unikalnej pompie VacuElectro zabiegi wykonywane Żelazkiem Przeciwzmarszczkowym zapewniają:

wygładzenie skóry i zmniejszenie zmarszczek,
działanie liftingujące,
stymulację mięśni twarzy,
wzmocnienie, regenerację i poprawę ukrwienia mięśni
pobudzenie naturalnych procesów regeneracyjnych
zwiększenie masy mięśniowej i poprawę napięcia skóry
stymulację cyrkulacji krwi
lepsze dotlenienie tkanek skóry i mięśni
szybsze wchłanianie stosowanych preparatów
poprawę elastyczności, kolorytu i ogólnej kondycji skóry
około 25 minut - 100 zł

MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU

Jest to prawdziwy eliksir młodości dla wszystkich mięśni twarzy. Skóra staje się bardziej sprężysta i ujędrniona, dzięki temu, że rozmasowujące ruchy umożliwiają uporządkowanie splątanych włókien kolagenowych i elastynowych, które naturalnie budują jej strukturę. Masaż dodatkowo poprawia samopoczucie, odpręża i dodaje sił. Wzmacnia, odbudowuje i modeluje twarz na nowo.

25 minut – 80zł



MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU Z AMPUŁKĄ

W skład zabiegu wchodzi peeling oraz ampułka do wyboru (z kwasem hialuronowym, z ekstraktem z kawioru, liftingująca, wzmacniająca naczynia krwionośne, z chitosanem – silnie nawilżająca, dla cery tłustej – regulująca wydzielanie sebum, dotleniająco-odżywcza)

25 minut – 100 zł



MASAŻ JAPOŃSKI TWARZY NA KOLAGENIE NATURALNYM

Masaż poprawia mikrokrążenie krwi, zmniejsza opuchliznę i inne problemy związane z zatrzymywaniem się wody (redukuje tzw. worki pod oczami). Technika ma działanie liftingujące, spłyca zmarszczki i bruzdy, odpręża i uspokaja. Po zabiegu skóra jest doskonale odświeżona, zmarszczki i bruzdy są płytsze, a cera rozjaśnionej pełna blasku.

25 minut – 105 zł



SENSOLOGY MASSAGE

Masaż twarzy, szyi i dekoltu z elementami refleksologii głowy – masaż oparty na technikach masażu klasycznego, obejmujący twarz, szyję i dekolt oraz elementy refleksologii głowy. Jest to terapia silnie odprężająca, relaksująca umysł, zmniejszająca poziom stresu i poprawiająca działanie układu odpornościowego.

25 min- 90PLN



G-FACTORR MULTI LEVEL SKIN CARE

Ekskluzywny zabieg ujędrniający i opóźniający procesy starzenia: **G-FACTORR MULTI LEVEL SKIN CARE**, oparty na nowatorskiej technologii łączącej sześć czynników wzrostu, nowoczesny atelocollagen i różne masy cząsteczkowe kwasu hialuronowego.

Wskazania:

* skóra dojrzała, tracąca jędrność i elastyczność, sucha i szorstka, szara i zmęczona, potrzebująca regeneracji i odżywienia, opadanie owalu twarzy, zmarszczki

60 min- 190PLN



AKTYWNA WITAMINA C

Zabieg rozświetlająco- regenerujący skórę i uszczelniający włosowate naczynia krwionośne **AKTYWNA WITAMINA C**, nawilża i regeneruje oraz chroni przed szkodliwym wpływem wolnych rodników.

Wskazania:

* cera z rozszerzonymi naczyniami krwionośnymi, z przebarwieniami, niedotleniona

60 min – 170PLN



MULTIHYDRO HYALURONIC THERAPY

Wielowarstwowo nawilżający zabieg z kwasem hialuronowym i mocznikiem **MULTIHYDRO HYALURONIC THERAPY**, wzmacnia Naturalny Czynniki Nawilżający (NMF) oraz redukuje szorstkość, łuszczenie i uczucie ściągania.

Wskazania:

- * cera ekstremalnie sucha, która potrzebuje natychmiastowego nawilżenia i regeneracji, dla osób z pierwszymi oznakami starzenia

60 min – 170 PLN



M-LIC PEEL

Zabieg złuszcząco-pielęgnujący o wielokierunkowym działaniu na bazie kwasu migdałowego **M-LIC PEEL**, redukujący niedoskonałości skóry: blizny, przebarwienia, teleangiektazje

Wskazania:

- * blizny i przebarwienia różnego pochodzenia, zaskórniki i drobne zmiany związane z cerą tłustą, rozszerzone pory, skóra szara, zmęczona (palacza) cera dojrzała z oznakami fotostarzenia, utrata jędrności i sprężystości.

30 min – 150 PLN



LIGHT-UP EYE TREATMENT

Bioaktywny zabieg na okolice oczu **LIGHT-UP EYE TREATMENT** redukujący cienie, przebarwienia i obrzęki wokół oczu.

Wskazania:

Cienie wokół oczu (zastój krwi w naczyniach włosowatych powiek górnych i dolnych), przebarwienia skóry wokół oczu, oznaki zmęczenia.

30 min – 80 PLN



JONOFOREZA

Masaż twarzy, szyi i dekoltu z ampułką

Jonoforeza powoduje znaczne spotęgowanie efektów zabiegów, dzięki szybszemu i głębszemu przenikaniu substancji aktywnych przez naskórek oraz korzystnemu wpływowi na tkanki bieguna stosowanego prądu.

40 minut – 130 zł



MIKRODERMABRAZJA DIAMENTOWA

METODA MECHANICZNEGO ZŁUSZCZENIA NASKÓRKA

Mikrodermabrazja jest metoda mechanicznego złuszczenia naskórka. Podczas zabiegu efekt eksfoliacji uzyskuje się poprzez działanie ścierające głowic pokrytych warstwą diamentu oraz pompy zasycającej martwy, zrogowaciały naskórek. Usunięcie powierzchniowych warstw pobudza produkcję kolagenu i elastyny oraz stymuluje naturalny wzrost nowej tkanki. Mikrodermabrazja spłyca blizny, redukuje lub całkowicie eliminuje drobne zmarszczki, zmniejsza pory i przebarwienia. Stymuluje również mikrokążenie i przepływ limfy, przyspiesza usuwanie toksyn z głębszych warstw skóry.

60 minut – 215 zł



OXYBRAZJA

(mikrodermabrazja wodno – tlenowa)

NAWILŻA, DOTLENIA I OCZYSZCZA SKÓRĘ

Zabieg oxybrazji polega na złuszczeniu martwej warstwy naskórka za pomocą jednoczesnej aplikacji tlenu i strumienia soli fizjologicznej. Tlen pobudza odbudowę włókien kolagenowych i naczyń włosowatych oraz poprzez dezynfekcję hamuje rozwój trądziku. Natomiast sól fizjologiczna łagodzi różnego rodzaju stany zapalne, zmiękcza i nawilża skórę.

Zabieg nawilża, dotlenia, oczyszcza i dezynfekuje skórę, wzmacnia i hartuje ściany naczyń krwionośnych, wspomaga leczenie trądziku różowatego.

Szczególnie zalecana dla cer wrażliwych, alergicznych i naczyniowych.

(oxybrazja + ampułka do wyboru + jonoforeza)

50 minut 180 zł



FALE RADIOWE

(Radio Frequency RF)

Ampułka + maska

Zabieg powoduje skurczenie (skracanie) włókien kolagenowych, jednocześnie przyczynia się do przyspieszonego syntetyzowania przez fibroblasty białek niezbędnych do produkcji nowego kolagenu i elastyny.

60 minut – 220 zł



PEELING KAWITACYJNY

GLĘBOKO REGENERACJA I OCZYSZCZENIE SKÓRY

Zabieg polega na poddaniu wilgotnej skórze działaniu fal ultradźwiękowych. Podczas zabiegu powstają mikroskopijne pęcherzyki, które kierowane ze zmiennym ciśnieniem powodują rozbicie martwych komórek naskórka. Zabieg pozwala na głęboką regenerację skóry poprzez błyskawiczne i efektywne jej odnowienie oraz oczyszczenie. Peeling kawitacyjny pozwala na dokładne usunięcie sebum z porów i mieszków włosowych, pozbycie się zrogowaciałego naskórka, zaskórników, wągrów i bakterii. Zabieg przeznaczony jest do bardzo wrażliwej, delikatnej oraz cienkiej skóry skłonnej do podrażnień oraz rozszerzonych naczynek, a także jako bezinwazyjny zabieg oczyszczający dla skóry trądzikowej i przetłuszczającej się.

50 minut – 160 zł

KOSMETYKA

OCZYSZCZANIE

- Oczyszczanie twarzy manualne
120zł
- Oczyszczanie twarzy i dekoltu
140zł
- Oczyszczanie pleców
120zł

BRWI I RZĘSY

- Henna brwi - 20 zł
- Henna rzęsy - 20 zł
- Regulacja - 12 zł
- Przedłużanie rzęs - 220 zł
- Dopełnianie rzęs - 120 zł

DEPILACJA

- Depilacja górnej wargi - 20 zł
- Depilacja brody, policzków - 25 zł
- Depilacja pach - 40 zł
- Depilacja rąk - 40 zł
- Depilacja nóg (do kolan) - 50 zł
- Depilacja całych nóg - 80 zł
- Depilacja bikini - 60 zł

Dłonie

- Manicure - 55 zł
- Manicure bez malowania - 45 zł
- Manicure francuski - 60 zł
- Manicure japoński - 65 zł
- Malowanie paznokci - od 20 zł do 25 zł
- Manicure hybrydowy – 100 zł
- Ściąganie hybrydy- 20 zł
- Zmycie i pomalowanie paznokci - 30 zł
- Zmycie paznokci - 10 zł
- Masaż dłoni - 40 zł



STOPY

- Pedicure - 110 zł
- Pedicure bez malowania - 95 zł
- Malowanie paznokci - od 20 zł do 25 zł
- Malowanie paznokci lakierem Vinylux - od 20 zł do 25 zł
- pedicure hybrydowy – 150 PLN
- Zmycie i pomalowanie paznokci - 30 zł
- Zmycie i pomalowanie paznokci lakierem Vinylux - 30 zł
- Zmycie paznokci - 10 zł

Jedwabne SPA

Ekskluzywna linia stworzona an ratunek przesuszonej i zniszczonej skórze dłoni. Zawiera specjalne wyselekcjonowane składniki pochodzenia naturalnego, takie jak jedwab, perła i proteiny ryżu. Błyskawicznie nawilża i regeneruje skórę dłoni, przywraca jej piękny wygląd i jedwabistą gładkość. Relaksujący masaż dłoni podczas zabiegu dodatkowo odpręża i regeneruje.

25 minut - 70 zł

Zabieg parafinowy

Parafina wygładza spękaną i szorstką skórę dłoni i stóp. Jest surowcem stosowanym w leczeniu do okładów ciepłych, gdyż ma zdolności długiego utrzymywania ciepła, które stopniowo oddaje poddawanemu zabiegowi ciału. Dzięki temu poprawia krążenie podskórne, uelastycznia i rozluźnia mięśnie i zmniejsza ich wrażliwość na ból. Ciepło parafiny koi również bolące stawy.

25 minut - 45 zł

Zabieg na stopy „Hot Chili & Orange”

Składający się z wyselekcjonowanych składników o działaniu odżywczym i stymulacyjnym poprawia krążenie, rozgrzewa, relaksuje i wygładza. Aromatyczne kompozycje pomarańczy, cynamonu, goździków i papryczki chili pobudzają zmysły i wprawiają w stan dobrego samopoczucia. Doskonała propozycja zwłaszcza dla osób ze słabym krążeniem obwodowym, którym dokuczają uczucie zmarzniętych stóp (polecany w okresie jesienno-zimowym).

30 minut - 70 zł



PRACUJEMY NA KOSMETYKACH FIRM:



SIMONE MAHLER PARIS

Luksusowa francuska firma, z 70 letnim doświadczeniem oryginalne i spersonalizowane podejście do piękna, oparte na profesjonalnej diagnostyce stało się znakiem marki. Komfortowe zabiegi, nowatorskie procedury i unikalne masaże firmowe sprawiają, że marka Simone Mahler odnosi sukcesy na całym świecie.

Spektakularne i długotrwałe efekty, produkty testowane dermatologicznie na bardzo wrażliwych skórkach, innowacyjne opatentowane składniki, piękne zapachy, doskonałe konsystencje, wysoka wydajność i wysoka jakość produktów. To wszystko przygotowaliśmy dla naszych szczególnie wymagających klientów.



Charmine Rose®

Indywidualne piękno, zdrowie, doskonała jakość!

Jest to polska marka, istniejąca na rynku europejskim od 1989 roku. Kosmetyki tworzone są z pasją w oparciu o własne receptury, które oparte są na naturalnych składnikach oraz technologicznych osiągnięciach współczesnej kosmetologii.

Idea Charmine Rose®

to spójna koncepcja i filozofia promująca indywidualne piękno, harmonię, zdrowie i zdrowy tryb życia, inspirację otaczającym światem i ciągły rozwój. Tworzymy naturalne i nowoczesne produkty kosmetyczne do pielęgnacji twarzy i ciała inspirowane odmiennymi potrzebami każdego człowieka.



JANSSEN COSMETICS

Niemiecka firma, założona w 1997 roku. Oferuje certyfikowane biokosmetyki oraz kosmeceutyki do pielęgnacji każdego rodzaju skóry. Termin "kosmeceutyk" jakim określa się produkty Janssena oznacza, że dzięki ich zastosowaniu można nie tylko pielęgnować skórę, ale również leczyć jej problemy.



NOREL DR WILSZ

Firma z wieloletnią tradycją i doświadczeniem. Produkuje kosmetyki w oparciu o współpracę z wybitnymi fachowcami dermatologii i kosmetologii. Słynie z innowacyjności, oryginalnych receptur i technik pracy.



ORGANIQUE

Polska firma, działająca na rynku od 15 lat. Tworzy naturalne kosmetyki do pielęgnacji twarzy i ciała. Skupia się na tym, aby skład oferowanych kosmetyków był bezpieczny, delikatny, a jednocześnie skuteczny. Większość z nich nadal tworzonych jest ręcznie.

ZAJĘCIA GRUPOWE



PORANNA KĄPIEL W JEZIORZE

Kąpiel poprzedzona krótką rozgrzewką. Pobudza, dodaje energii, hartuje organizm, działa odmładzająco, antycellulitowo oraz przyspiesza metabolizm.



PORANNY ROZRUCH W TERENIE

Zajęcia te składają się ze spaceru po lesie oraz ćwiczeń na świeżym powietrzu. Przygotowują organizm do aktywnego dnia. Polegają na rozruszaniu wszystkich mięśni i stawów oraz dotleniają organizm.



GIMNASTYKA NA PIŁKACH

Zajęcia te polegają na wykonywaniu ćwiczeń w różnych pozycjach z wykorzystaniem piłki Fit Ball oraz dodatkowego sprzętu. Podczas gimnastyki pracują mięśnie całego ciała, w tym mięśnie głębokie. Wpływają na poprawę kondycji i koordynacji ruchowej.



MARSZ W TERENIE

Odbywa się na różnorodnych trasach w pięknej kaszubskiej scenerii. Chodzimy w każdych warunkach pogodowych, dlatego należy pamiętać o odpowiednim ubiorze. Dostępne są kije Nordic Walking, przy użyciu których możemy zaangażować więcej grup mięśniowych, spalić dodatkowe kalorie oraz odciążać stawy. Zazwyczaj pokonujemy dystans od 4 do 6 km.



ROZCIĄGANIE

Gimnastyka o umiarkowanej intensywności przy relaksacyjnej muzyce. Redukuje napięcie mięśniowe, poprawia elastyczność oraz zakres ruchu, zmniejszając przy tym ryzyko kontuzji.



GIMNASTYKA WZMACNIAJĄCA MIĘŚNIE KRĘGOSŁUPA

Ćwiczenia te mają charakter zarówno profilaktyczny jak i terapeutyczny. Zapobiegają bólowi kręgosłupa oraz wzmacniają mięśnie posturalne, redukując przy tym przykurcze mięśniowe.



PING PONG

Dostępny jest stół do tenisa stołowego, który znajduje się na sali gimnastycznej. Sport ten poprawia refleks, koordynację ruchową oraz pozwala w przyjemny sposób spalić kalorie. Organizowane są także zajęcia z instruktorem dające osobom początkującym możliwość nauki podstaw, a zaawansowanym rozgrywanie pasjonujących meczy.

ZAJĘCIA DODATKOWO PŁATNE

AQUA AEROBIC

Ćwiczenia w basenie odciążające stawy oraz kręgosłup, wykonywane przy wykorzystaniu różnego sprzętu. Nie wymagają umiejętności pływania. Pomimo zabawowej formy angażują wiele grup mięśniowych, co pozwala na spalenie dużej ilości kalorii oraz powoduje wydzielanie endorfin.

ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA, UD I POŚLADKÓW

Zajęcia o zwiększonej intensywności ukierunkowane na powyższe partie mięśniowe. Efektywnie modelują sylwetkę.

TRENING PERSONALNY

Trening personalny to indywidualne ćwiczenia fizyczne, które wykonywane są pod opieką wykwalifikowanego trenera. Takie treningi są indywidualnie dopasowane do potrzeb klienta.

Dzięki treningom personalnym klient może w bezpieczny, ciekawy oraz szybki sposób osiągnąć swoje cele treningowe, takie jak poprawa sylwetki, sprawności fizycznej, zdrowia i samopoczucia, redukcja tkanki tłuszczowej, zwiększenie siły i masy mięśniowej oraz poprawa ich definicji i elastyczności. Ćwiczenia pod okiem trenera są również doskonałym sposobem na zwiększenie motywacji oraz naukę poprawnej techniki ćwiczeń.

Treningi personalne w naszym ośrodku w zależności od potrzeb klienta odbywają się na siłowni, w sali fitness oraz na świeżym powietrzu w uroczej kaszubskiej scenerii.

cena:

120 zł za 1 trening 45-60 min

400 zł za pakiet 5 treningów



UWAGI INSTRUKTORÓW DO REGULAMINU OŚRODKA

- Obowiązkowa zmiana obuwia na salę gimnastyczną.
- Nieprzynoszenie lub wyciszenie telefonu w trakcie trwania zajęć.
 - Podczas zajęć obowiązuje cisza.
 - Zaleca się dezynfekcje mat po każdym zajęciu.
- Uszkodzenie, zgubienie kijów Nordic Walking skutkuje karą pieniężną w wysokości 100 zł
- Przed wejściem do basenu konieczny jest prysznic. Jeśli wystąpi potrzeba skorzystania z toalety podczas zajęć, również konieczny jest natrysk.

REGULAMIN GABINETÓW MASAŻU I REHABILITACJI

Korzystanie z usług gabinetów masażu równoznaczne jest ze złożeniem przez klienta oświadczenia, iż nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do korzystania

z usług oferowanych przez gabinet masażu oraz, że zapoznał się i akceptuje warunki niniejszego regulaminu.

Klientem gabinetu masażu może zostać osoba pełnoletnia, bądź niepełnoletnia za pisemną zgodą rodziców.

Personel gabinetu masażu zobowiązany jest udzielić rzetelnych informacji dotyczących rezultatów, przebiegu masażu oraz wykonać go wedle obowiązujących zasad i wskazań.

Zabiegi masażu dostępne są dla każdego z wyjątkiem osób z przeciwwskazaniem do masażu.

Personel gabinetu masażu zobowiązany jest do poszanowania prywatności

klienta, a także pacjent zobowiązany jest do poszanowania prywatności personelu gabinetu masażu.

Klienci gabinetu masażu i rehabilitacji zobowiązani są do przestrzegania zaleceń lekarza, masażysty i rehabilitanta.

Klienci gabinetu masażu zobowiązani są do poinformowania rehabilitanta

o aktualnych i przebytych schorzeniach oraz istniejących przeciwwskazaniach do zabiegu.

Personel gabinetu masażu zastrzega sobie prawo do odmówienia lub przerwania masażu klientowi z oznakami chorób skórnych i innych chorób zakaźnych.

Gabinet masażu nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy pozostawione w gabinecie.

W gabinecie masażu należy dostosować się do poleceń obsługi.

Każdy klient gabinetu masażu zobowiązany jest do zapoznania się i przestrzegania regulaminu i procedur gabinetu masażu i rehabilitacji.

Należy pamiętać, że nie wszystkie osoby mogą korzystać z zabiegów masażu. Przed przystąpieniem do masażu/zabiegu

Goście zobowiązani są do podpisania oświadczenia o braku przeciwwskazań do wybranych przez siebie zabiegów.

Poniżej przedstawiamy Państwu listę przeciwwskazań:

OGÓLNE:

- Ciąża i menstruacja (należy skonsultować z lekarzem)
- Zmiany skórne (rozsiane i ropne)
- Nowotwory (onkologiczny masaż limfatyczny)
- Krwawienia, krwotoki lub możliwość ich wystąpienia
- Hemofilia
- Żylaki
- Skaza naczyniowa
- Wysokie nadciśnienie
- Miażdżyca
- Ostre stany zapalne (RZS w okresie zaostrzenia choroby)
- Choroby o podłożu bakteryjnym, wirusowym i pasożytniczym
- Wysoka temperatura ciała (39°C)



SZCZEGÓLNE:

Układ Oddechowy

- Gruźlica
- Stany zapalne ostre (zapalenia płuc, oskrzeli)
- Choroby zakaźne
- Zmiany nowotworowe
- Dychawica oskrzelowa w czasie napadów kaszlu i duszności (inaczej astma)

Układ Pokarmowy

- Pęknięcie wrzodu żołądka i wrzodu dwunastnicy
- Zapalenie trzustki
- Wirusowe zapalenie wątroby
- Zapalenie pęcherzyka żółciowego
- Stany zapalne dróg żółciowych
- Zapalenie wyrostka robaczkowego
- Zapalenia otrzewnej – zapalenie błony, która wyściela ściany jamy brzusznej i miednicy oraz pokrywa narządy wewnętrzne.
- Schorzenia o podłożu pasożytniczym
- Zmiany nowotworowe
- Zmiany grożące przerwaniem ciągłości jelit

Układ Krążenia

- Stan po przebytych zawale serca
- Zaawansowana miażdżyca naczyń wieńcowych
- Świeże stany zapalne zastawek i serca
- Niewyrównane wady serca
- Dusznicza bolesna w czasie napadu – zespół objawów chorobowych będących następstwem przewlekłego stanu niedostatecznego zaopatrzenia komórek mięśnia sercowego w tlen i substancje odżywcze.
- Nadciśnienie (110 rozkurczowe)
- Choroby naczyń obwodowych
- Skaza naczyniowa
- Zaawansowana miażdżyca naczyń obwodowych
- Żylaki – nadmierne rozszerzenie żyły, mogące powodować pęknięcie ścianek żył i owrzodzenia.
- Zakrzepowe zapalenie żył
- Choroba Burgera III°/IV° – dochodzi do zwężenia światła, a następnie całkowitego zamknięcia mniejszych tętnic głównie kończyn dolnych, rzadziej górnych.
- Choroba Raynauda III°/IV° – napadowy skurcz tętnic w obrębie rąk, rzadziej stóp.

Układ Wydalniczy
Nerczyca (inaczej białkomocz)
Zmiany nowotworowe
Ostre zapalenia pęcherza moczowego
Ostre zapalenie moczowodu – ostre zakażenie tkanki nerek przez bakterie.
Kamienica nerkowa (duży kamień)
Układ Nerwowy
Zapalenie opon mózgowych
Jamistość rdzenia – charakteryzuje się powstaniem cewkowatych jam w rdzeniu kręgowym, które prowadzą do zaników mięśniowych, osłabienia kończyn, zaburzeń chodzenia, czucia etc.
Zapalenie szpiku
Epilepsja –inaczej padaczka –napad jest wyrazem przejściowych, nadmiernych i gwałtownych wyładowań bioelektrycznych w komórkach nerwowych.
Zmiany nowotworowe
Ostre stany zapalne nerwów obwodowych

Układ Mięśniowy, Kostny I Stawów
Świeży zrost
Zaawansowana osteoporoza
Ostre stany zapalne (RZS –reumatoidalne zapalenie stawów; ZZSK Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa)

Zakres w/w przeciwwskazań obejmuje wszystkie masaże i zabiegi na ciało.

