



OFERTA MASAŻY I ZABIEGÓW AJURWEDYJSKICH

WAŻNE INFORMACJE PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO ZABIEGU

Do zabiegów należy podejść na czczo lub po upływie 1 godziny od ostatniego, lekkiego posiłku.

Zabiegów nie stosujemy:

- w przypadku ostrej infekcji, połączonej z podwyższoną temperaturą,
- osobom znajdującym się pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających,
- Abhyangi nie stosujemy w I trymestrze ciąży, w 2 i 3 dniu menstruacji oraz w przypadku obfitego krwawienia,
- Marmy nie stosujemy w 2 i 3 dniu menstruacji oraz w przypadku obfitego krwawienia,
- Nasya nie stosujemy w czasie ciąży i menstruacji,
- Netra Tarpana nie stosujemy w czasie menstruacji.

ZABIEGI PODSTAWOWE

ABHYANGA

Czas trwania: 60 min

Cena: 170zł (w wykonaniu 1 terapeuty) lub 210zł (w wykonaniu 2 terapeutów)

Masaż Abhyanga to masaż olejowy całego ciała obejmujący również głowę, twarz, dłonie oraz stopy. W trakcie zabiegu energia jest wprowadzana do ciała, a następnie rozprowadzana po nim. W tym samym czasie usuwane są toksyny. Wykonywanie Abhyangi wiąże się z pracą nad centrami energetycznymi ciała, czyli marmami, oraz łączącymi je kanałami przepływu prany, zwanych nadis. Masaż stymuluje cały organizm do samoregulacji i regeneracji.

Abhyangę wykonuje się zazwyczaj przy użyciu oleju sezamowego, który jest wysoko ceniony w Ajurwedzie. Wykazuje działanie rozgrzewające, a dzięki dużej zawartości kwasu linolowego odbudowuje barierę lipidową naskórka i hamuje utratę wody. Dzięki temu jest idealnym olejem równoważącym doszę Vata.

Olej rozprowadzany jest po całym ciele i włosach, a następnie wmasowywany miękкими, posuwistymi oraz okrężnymi ruchami, które pobudzają przepływ limfy i energii w

odpowiednim kierunku. Dlatego też regularne wykonywanie Abhyangi ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie. Przywraca młody wygląd skórze, poprzez intensywne odżywienie jej i nawilżenie. Harmonijny przepływ energii oraz wyprowadzenie z ciała toksyn skutkują zwiększeniem ilości sił witalnych, poprawieniem sprawności umysłowej i fizycznej. Łagodny dotyk i ciepły olej dodatkowo wprawiają w stan odprężenia i głębokiego relaksu. Usunięcie napięć ma pozytywny wpływ na pracę narządów wewnętrznych i układu nerwowego.

SHIRODHARA

Czas trwania: 60 min

Cena: 170zł

Shirodhara polega na masowaniu czoła i obszaru pomiędzy brwiami, co powoduje wejście w stan głębokiego odprężenia. Masaż wykonywany jest poprzez nakierowanie w to miejsce strużki ciepłego oleju.

Ma działanie nie tylko relaksacyjne, ale przede wszystkim terapeutyczne - dobroczynnie wpływa na pracę mózgu i systemu nerwowego. Powoduje uwolnienie napięć zgromadzonych w obszarze głowy, a co za tym idzie – usprawnia krążenie śródmózgowe i ułatwia usunięcie zgromadzonych toksyn. W następstwie rozluźnienia i oczyszczenia tego obszaru ustępują chroniczne bóle głowy i oczu, a także problemy z zatokami.

Zabieg wykonywany się w całkowitej ciszy. Nad głową pacjenta umieszcza się metalowe naczynie, które w trakcie zabiegu uzupełniane jest ciepłym olejem sezamowym. Czas trwania zabiegu może się różnić, w zależności od stanu zdrowia i kondycji pacjenta, nie trwa on jednak dłużej niż 90 minut – w ten czas wliczony jest również odpoczynek.

Aby doświadczyć całkowitego efektu terapeutycznego, Shirodharę należy powtórzyć kilkakrotnie. O tym, jak często i jaka ilość zabiegów jest wymagana można ustalić podczas konsultacji ajurwedyjskiej z doktorem, bądź z terapeutą po wykonaniu pierwszego zabiegu.

MARMA

Czas trwania: 60 min

Cena: 150zł

Punkty marma są to miejsca na ciele, w których gromadzi się życiowa energia, zwana praną. Łącznie jest ich aż 107 i rozmieszczone są na całym ciele. Łączą się ze sobą za pomocą kanałów energetycznych, tzw. nadis, tworząc sieć połączeń, przez które energia może się przemieszczać. Ponieważ punkty marma stanowią centra energetyczne ciała, pełnią bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka. Stymulowanie tych obszarów ma znaczący wpływ na zdrowie, a ich naruszenie lub uszkodzenie prowadzi do poważnych chorób a nawet do śmierci.

MASAŻ TWARZY

Czas trwania: 30 min

Cena: 65zł

Masaż połączony ze stymulacją punktów marma. Zabieg ten oprócz odmłodzenia i odżywienia skóry twarzy działa relaksująco na cały organizm. Często jest łączony z zabiegiem Marma na całe ciało. Oddzielnie stosowany najczęściej wtedy, kiedy klient jest ograniczony czasem, a potrzebuje odbudowy sił witalnych.

TERAPIA CRANIOSACRAL (CZASZKOWO-KRZYŻOWA)

Czas trwania: 60 min

Cena: 150zł

Technika polegająca na bardzo subtelnym dotyku w obrębie całego ciała, ze szczególnym uwzględnieniem czaszki (centralnego układu nerwowego), kręgosłupa i kości krzyżowej, co na poziomie ciała poprzez system powięzi, mobilizuje naturalne siły organizmu do samoleczenia, „resetując” nieprawidłowości w funkcjonowaniu organów.

W trakcie terapii przywracany jest prawidłowy przepływ energii życiowej – prany, co owocuje m.in. stabilizacją psychiczną. W tym swoistym procesie transformacji, nabywamy umiejętność

świadomego, konstruktywnego radzenia sobie z negatywnymi emocjami i wzorcami zachowań. Istotnym poziomem terapii jest uwalnianie uwięzionej energii bolesnych doświadczeń – traumy.

Terapia korzystnie wpływa na dotknięte zmianami chorobowymi organy ciała - w tym kręgosłup, dolegliwości natury psychosomatycznej, schorzenia autoimmunologiczne, depresję, wyczerpanie, nierównowagę hormonalną, traumę - również okołoporodową. Zalecana jest dorosłym, niemowlętom, dzieciom, nastolatkom, a także kobietom w ciąży od 2.trymestru.

KATI BASTI

Czas trwania: 60 min

Cena: 140zł

Kati Basti jest olejowym zabiegiem terapeutycznym, mającym na celu uwolnienie napięć w dolnej części pleców. Stosowany w masażu ciepły olej rozluźnia kręgosłup i powoduje zmniejszenie sztywności przy jednoczesnym wzmocnieniu tkanki kostnej.

Rozgrzanie dolnej partii ciała powoduje, że olej może łatwiej wniknąć do wnętrza ciała. W ten sposób następuje odżywienie i wzmocnienie mięśni, więzadeł i nerwów.

Wykonujący zabieg terapeuta wlewa ciepły olej do niecki wykonanej z ciasta cieciorkowego, umieszczonej na plecach pacjenta. W trakcie zabiegu olej jest uzupełniany, aby utrzymać odpowiednią temperaturę. Na zakończenie pozostały w niecce olej jest rozprowadzany po całym plecach i wykonywany jest masaż.

Kati Basti pochodzi z tradycji starożytnej ajurwedy. Usuwa nadmiar Vata, która przyczynia się do powstawania bóli w ciele. Zabieg ten polecany jest szczególnie osobom cierpiącym z powodu rwy kulszowej, zwyrodnień kręgow, dyskopatii, sztywności i wszelkich dolegliwości bólowych odcinka lędźwiowego kręgosłupa.

KARNA PURANA

Czas trwania: 60 min

Cena: 130zł

Karna Purana jest polecana szczególnie dla osób, które borykają się z problemem bezsenności, szumami w uszach, bólami głowy, chorobami stawów żuchwy, a także mających trudność z poradzeniem sobie z nadmiarem lęków i zmartwień.

Należy do grupy masażu ajurwedyjskich wykonywanych przy użyciu ciepłego oleju. W tym wypadku olej aplikuje się do wewnątrz ucha, a następnie wykonywany jest masaż małżowiny, okolic ucha i szyi. Zabieg ten ma na celu rozgrzanie wnętrza ucha i powoduje zmniejszenie napięć skumulowanych w obrębie czaszki. Wykonując go można doświadczyć pozytywnego efektu rozluźnienia i poprawy funkcjonowania kanału słuchowego. Wpływa korzystnie na zmysł słuchu, zmniejsza sztywność karku i balansuje element Vata.

Zabieg Karna Purana można wykonywać profilaktycznie bądź w formie terapii. Przeciwwskazaniem do zabiegu jest trwająca infekcja ucha.

NETRA TARPANA

Czas trwania: 60 min

Cena: 140zł

Problemy z oczami mogą przejawiać się na wiele sposobów – jako ból, pieczenie, utrata ostrości widzenia, zamglenie czy suchość. Gałki oczne są miejscem gromadzenia się Pitty, która będąc w nadmiarze może powodować różnego rodzaju dolegliwości i choroby oczu. Netra Tarpana to zabieg, który pielęgnuje i nawilża przemęczone oczy. Polega na wykonaniu kojącej kąpieli oczu w ciepłym klarowanym maśle – ghee.

Ciepłe ghee ma relaksujące działanie, pomaga usuwać napięcia i toksyny. Dodatkowo powoduje odżywienie i dobre nawilżenie gałek ocznych, co przekłada się na ich lepsze funkcjonowanie na co dzień. Zabieg wpływa na poprawienie ostrości widzenia i zwiększa zakres spostrzeganych barw. Pozbycie się napięć z oczu powoduje ustępowanie bólów głowy. Ponieważ oczy są połączone z wątrobą, również ona doświadcza pozytywnego efektu – zmniejsza się jej przegrzanie i poprawia funkcjonowanie.

Aby oczy mogły pozostać zanurzone w ghee przez jakiś czas, terapeuta formuje najpierw nieckę z ciasta z ciecioriki, którą przykleja do twarzy pacjenta. Masa szczelnie okleja skórę, zapobiegając wyciekaniu ghee, a usunięcie jej jest bezproblemowe i bezbolesne.

NASYA

Czas trwania: 60 min

Cena: 130zł

Nasya to zabieg, który nawilża i ochrania drogi oddechowe oraz udrażnia zatoki. Jego działanie pomaga z problemem suchością nosa. Nagromadzenie się śluzu i toksyn w obrębie zatok jest efektem nadmiaru energii Kapha. W trakcie zabiegu są one usuwane poprzez zastosowanie silnie działających substancji, takich jak krople oczyszczające, dym z kurkumy czy inhalacje z użyciem olejku eukaliptusowego. W trakcie zabiegu masowana jest również głowa i górna partia tułowia.

Udrażnienie dróg oddechowych przywraca zdolność do prawidłowego oddychania. Poprzez nos pobierana jest Prana – energia życiowa. Usunięcie toksyn i zalegającego śluzu powoduje, że nie tylko otwiera się wejście dopływu Prany do organizmu, ale także uwalniają się napięcia, zgromadzone w obrębie twarzy i głowy. Efektem zabiegu jest usunięcie wydzielin zalegających w nosie, zatokach, gardle i obszarze głowy. Można także doświadczyć poprawy widzenia i głosu, oraz rozjaśnienia umysłu.

ZABIEGI ŁĄCZONE

MARMA I MASAŻ TWARZY

Czas trwania: 60 min

Cena: 190zł

ABHYANGA Z MARMA

Czas trwania: 120 min

Cena: 290zł (w wykonaniu 1 terapeuty) lub 330zł (w wykonaniu 2 terapeutów)

ABHYANGA Z SHIRODHARĄ

Czas trwania: 120 min

Cena: 290zł (w wykonaniu 1 terapeuty) lub 330zł (w wykonaniu 2 terapeutów)

ABHYANGA ZE SVEDANĄ

Czas trwania: 90 min

Cena: 210zł (w wykonaniu 1 terapeuty) lub 240zł (w wykonaniu 2 terapeutów)

Svedana jest rodzajem łaźni parowej, wykonywanej z zasłonięciem wrażliwych na przegrzanie części ciała. W trakcie zabiegu otwierają się pory i przez skórę zostają usunięte z organizmu nagromadzone w nim szkodliwe substancje. Svedana jest również dobrym wstępem do przeprowadzenia innych zabiegów pielęgnacyjnych, mających na celu usunięcie martwego naskórka, nawilżenie, odżywienie i tonizowanie skóry.