

Wellness

Терапевтические массажи

ТРАДИЦИОННЫЙ МАССАЖ

(26 мин.) € 30,00

Общий массаж тела, с расслабляющим или тонизирующим эффектом. Эффективен в борьбе со стрессом, так как улучшает кровообращение и дарит ощущение легкости и хорошего самочувствия (релакс –антистресс –дренаж - тонизирующий)

МАССАЖ АНТИСТРЕСС С АРОМАТЕРАПИЕЙ

(55 мин.) € 50,00

Деликатный массаж всего тела, направленный на максимальное расслабление мышц, мышечных волокон, страдающих от длительного сокращения, способствует регенерации активности мышц и общей релаксации. Проводится на основе масла или крема с фитоэссенциями цитрусовых: гармоничное сочетание растительных масел и фитоэссенций, без примесей парафинов и минеральных масел, позволяет их использование даже при самой чувствительной коже

АНТИСТРЕСС ЛИЦО-ШЕЯ-ПЛЕЧИ

(26 мин.) € 30,00

Специальный восстанавливающий массаж, с глубоким расслабляющим эффектом

МАССАЖ РЕЛАКСАЦИИ АРОМАСВЕЧАМИ

(55 мин.) € 70,00

Техники расслабляющего массажа и теплые ароматные струи тающего масла дарят неповторимые мгновения релаксации и безмятежности, снимая суставные и мышечные спазмы, раздражительность, нервозность, хроническую усталость, головные боли, одновременно воздействуя на кожу как прекрасное увлажняющее и питающее средство

МАССАЖ ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ КОНТРАКТУР

Спина (26 мин.) € 30,00

Тело (55 мин.) € 50,00

Массаж, способствует устранению контрактур мышц шейного и поясничного отдела позвоночника, восстанавливает кровообращение, освобождает от болей в спине

СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ МАСЛОМ АРГАНА

(55 мин.) € 70,00

Рекомендуется для всех, кто подвержен большим нагрузкам с сопутствующим напряжением в мышцах и суставах. Глубокий мышечный массаж по маслу Аргана, направленный на снятие мышечных контрактур и восстановление физической формы. Благородное Масло Аргана воздействует как натуральное восстанавливающее средство на ткани кожи и мышц

МОДЕЛИРУЮЩИЙ МАССАЖ С СЫВОРОТКОЙ И КРЕМОМ

(26 мин.) € 35,00

(55 мин.) € 60,00

Массаж для моделирования критических точек тела по сыворотке, направленной на выведение лишней жидкости, и по крему, восстанавливающему структуру тканей. Используемые средства с большим содержанием морских компонентов, рекомендуется осторожность в их применении лицам, страдающим дисфункцией щитовидной железы

ЛИМФОДРЕНАЖ

Ног (26 мин.) € 30,00

Тела (55 мин.) € 50,00

Лица (26 мин.) € 30,00

Деликатный мануальный массаж, который нормализует кровообращение, способствует выведению токсинов и лишней жидкости из подкожных тканей, ускоряет восстановление клеток эпидермиса. Лимфодренаж лица рекомендуется тем, кто страдает отечностью лица и мешками под глазами

Аюрведа

SWEDANA – паровая ванна

(20 мин.) € 35,00

Самая известная тепловая процедура в Аюрведе - это Сведана, паровая ванна. Она открывает поры, расширяет сосуды, очищает организм от шлаков, выводит токсины, устраняет отеки, уменьшает мышечные боли и скованность суставов, способствует снижению массы тела. В зависимости от используемых масел оказывает успокаивающий, дренирующий, тонизирующий, очищающий эффект

UDWARTANA – аюрведический массаж и паровая ванна

(50 мин.) € 70,00

Удвардана - это специальный массаж с применением лечебных трав и аюрведических масел или рисовой муки и молока. Травяная паста или порошок подбираются индивидуально с учетом личностных особенностей пациента. Массаж способствует улучшению микроциркуляции в тканях, увлажнению кожи, выведению избыточной межтканевой жидкости и токсинов, избавлению от целлюлита, повышению тонуса мышц. Паровая ванна Сведана усиливает действие этого массажа

ABYANGAM – традиционный аюрведический массаж (55 мин.) € 70,00
+ паровая ванна (80 мин.) € 95,00

Абхьянга - традиционный аюрведический массаж, являющийся прародителем всех других видов массажей. Это глубокий расслабляющий массаж всего тела с использованием различных комбинаций лечебных трав и масел, подобранных с учетом конституции человека и глубины его проблемы. Процедура начинается с доша-теста. Доши – это три основные энергии человеческого тела, регулирующие его функции. Наше тело действует подобно кибернетической системе. Это означает, что оно саморегулируется и с помощью сложной системы обратной связи непрерывно стремиться компенсировать те дисбалансы, которые испытывает, тем самым стремится оставаться в полном равновесии и гармонии. Тест поможет определить доминирующую дошу и тип массажа: БАТА – релаксирующий, ПИТТА – очищающий, КАПХА – тонизирующий, для регулирования энергии тела и восстановления душевного покоя

PINDASWEDANAM – массаж с теплыми мешочками риса (55 мин.) € 70,00

Процедура, при которой применяется рис, завернутый в тугие полотняные мешочки (узелки), которые периодически прогреваются. Тело растирается, массируется и прогревается с помощью этих мешочков. Эта процедура в аюрведической практике считается настоящей терапией очищения. При прогревании тела пути выведения расширяются, а токсины, предварительно пропитанные маслом, расплавляются, легко и естественно покидая его. Тело приобретает легкость и чистоту, а ум и чувства – открытость, безмятежность и утонченность

ТИБЕТСКИЙ МАССАЖ – ритуал с поющими чашами (55 мин.) € 70,00

Тибетский массаж поющими чашами берет свои истоки от массажа Ку Нье, древней целительной культуры, исчисляющей более 3900 лет. При наличии энергетических блокировок тонкие вибрации поющих чаш, стимулируя заблокированные участки целебными частотами, словно пробуждая их, заставляя двигаться с ними в такт. Постепенно, под влиянием живительных звуковых флуктуаций, энергия снова начинает свободно циркулировать в чакрах и каналах, прежде заблокированных, а в организме запускаются механизмы самовосстановления. Звуковой массаж приводит пациента в состояние покоя и глубокого расслабления, сохраняющееся на протяжении многих часов или даже нескольких дней после процедуры

DHUGDAHARA – процедура с молоком для головы и тела (80 мин.) € 95,00
+ только для головы (50 мин.) € 65,00

Ритуал традиционно используется для снятия болей и мышечного напряжения в области шеи, головы и плеч, помогает от бессонницы и стресса, избавляет от депрессии и хронической усталости, регулирует работу кишечника. Струя тёплого молока льётся на голову и тело пациента, высвобождает тонкие энергии, глубоко расслабляет и открывает самые дальние уголки ума и тела

DUGHADHARA головы+ РЕФЛЕКСОЛОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ СТОП (80 мин.) € 95,00

Это превосходная процедура для восстановления потока энергии в высших Чакрах и восстановления их взаимосвязи со всеми внутренними органами посредством рефлексологического массажа стоп

ПРОГРАММА ОЧИЩЕНИЯ € 210,00 1 Удвартана с травами, маслами и специями (50 мин.) 1 Мануальный лимфодренаж тела (55 мин.) 1 Абхьянга (55 мин.) 1 Ампула аюрведического масла для домашнего ухода • Кит Спа (белый халат напрокат+ тапочки + шапочка + оранжевое полотенце с ежедневной сменой)	ПРОГРАММА ВОССТАНОВЛЕНИЯ € 235,00 1 Удвартана с рисовой мукой и молоком (50 мин.) 1 Тибетский массаж поющими чашами (55 мин.) 1 Абхьянга (55 мин.) 1 Ампула аюрведического масла для домашнего ухода • Кит Спа (белый халат напрокат+ тапочки + шапочка + оранжевое полотенце с ежедневной сменой)
ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС € 359,00 1 Сведана (20 мин.) 1 Удвартана с травами, маслами и специями (50 мин.) 1 Абхьянга (55 мин.) 1 Пиндасведанам (55 мин.) 1 Дугадара тело и голова (80 мин.) 1 Ампула аюрведического масла для домашнего ухода • Кит Спа (белый халат напрокат+ тапочки + шапочка + оранжевое полотенце с ежедневной сменой)	ПРОГРАММА АНТИСТРЕСС € 259,00 1 Удвартана с рисовой мукой и молоком (50 мин.) 1 Дугадара тело и голова (80 мин.) 1 Пиндасведанам (55 мин.) 1 Ампула аюрведического масла для домашнего ухода • Кит Спа (белый халат напрокат+ тапочки + шапочка + оранжевое полотенце с ежедневной сменой)

ДОШИ

Концепция трех Дош является основополагающей в Аюрведе

Питта, Вата, Капха – это три типа конституции и три базовые энергии, которые ответственны за все физиологические процессы, происходящие в организме. Все физические и даже эмоциональные характеристики можно объяснить в терминах трех Дош. К примеру, деятельность нервной системы можно отнести к Вате, большинство химических процессов – к Питте, а процессы, происходящие в физической оболочке в целом, – к Капхе. Концепция Дош сходна с западной концепцией телосложения. Большинство из нас представляют собой комбинацию из двух или трех дош с одной доминирующей.

ВАТА: Тип с преобладающей дошей Вата подвижен, высок, креативен. Масло Вата используется для снятия стресса и состоит из эфирного масла сладкого апельсина, сандалового, розового, кунжутного масла и масла иланг-иланг.

ПИТТА: Тип Пита - среднего роста, точен и пунктуален, обладает острым умом и редкой проницательностью. Масло Пита используется для дренирующего эффекта и состоит из эфирного масла мяты, фенхеля, аниса, подсолнечного и сандалового масла.

КАРНА: Тип Капха обладает крепким телосложением, он медлителен в движениях. Масло Капха используется для дренирующего и тонизирующего эффекта и содержит масло корицы, кардамона, лимонное, подсолнечное, кунжутное и имбирное масло.

Веллнесс процедуры со всего мира

ШИАЦУ С КРОМОТЕРАПИЕЙ

(26 мин.) € 32,00

(55 мин.) € 60,00

Шиаци дословно означает «давление пальцами» (shi «пальцы» и atsu «давление»). Эта древняя техника японского массажа состоит в надавливании пальцами на определенные точки тела человека. Обладает обезболивающим действием, снимает напряжение мышц и улучшает подвижность суставов. Массаж шиаци - идеальное терапевтическое средство для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни и часто подвержен стрессу

THAI STRETCHING

(55 мин.) € 65,00

Одна из уникальных оздоровительных традиций Востока, дошедших до нас из глубины веков. История традиционного тайского массажа насчитывает 2500 лет. В основе методики лежит учение о расположенных на энергетических меридианах, называемых Сен, точках, которые связаны со всеми органами тела. Изобретателем массажа считается доктор Живака Кумар Бхакка (Jivaka Kumar Bhaccha), современник Будды. н.э. Он основан на аюрведческой медицине, буддийской духовной практике и йоге. Особенностью этого вида массажа является то, что при его выполнении прорабатывается весь организм в целом: от кончиков пальцев ног, где находится множество биологически активных точек, до макушки головы. Во время сеанса используется несколько методик: рефлексология, точечный массаж, пассивная йога и лимфодренажный массаж. Благодаря уникальной технике удается добиться необычайно высокого терапевтического эффекта, состояния глубокого мышечного расслабления

РЕФЛЕКСОЛОГИЧЕСКИЙ МАССАЖ СТОП

(26 мин.) € 32,00

(55 мин.) € 60,00

В ступне ноги человека можно увидеть все человеческое тело в миниатюре, разделенное на 10 зон, каждая из которых представляет определенную часть тела. В каждой зоне - несколько «рефлексных точек», которые хранят информацию о состоянии каждого органа. Массаж этих «точек» позволяет благоприятно воздействовать на органы и системы организма, стимулировать и активизировать их действие

КАЛИФОРНИЙСКИЙ МАССАЖ

(55 мин.) € 65,00

Раскрепостить тело и сознание, насытить тело положительной энергетикой, обогатить перцепцию собственного тела – главная задача Калифорнийского массажа. Руки массажиста деликатно скользят по коже в соответствии с ритмом дыхания, непрерывно массируют круговыми плавными движениями все тело от периферии к сердцу. Использование ароматизированных масел способствует плавности движений. Массаж расслабляет мускулы, уменьшает боль в спине, активизирует кровообращение, а эфирные масла разного происхождения способствуют регулированию дыхания и температуры тела, пищеварения, очищения организма, успокаивают нервную систему. Калифорнийский массаж является весьма эффективной психо-телесной техникой

МАССАЖ ЛОМИ ЛОМИ

(55 мин.) € 70,00

Плавные, скользящие движения в ходе массажа напоминают непрерывный ритм изящного танца. Массаж улучшает кровообращение, восстанавливает подвижность суставов, расслабляет мышцы,

открывает пути обмена энергиями, активизирует восприятие, освобождает от негативных эмоций, улучшает творческие способности. Происходит полное восстановление организма на физическом, психоэмоциональном и духовном уровнях

МАССАЖ HOT STONE

(50 мин.) € 65,00

Массаж HOT STONE пришёл в мир wellness от американских индейцев, которые всегда использовали таинственную силу камней как средство исцеления от различных недугов. Рождённые землёй, отшлифованные водой, солнцем и ветром, камни - это источник природной и космической энергии. Специфическая энергия камней устраняет напряжение и стресс, нейтрализует негативные эмоции, перераспределяет энергию из областей, где она находится в избытке в те области, где её недостаточно. Плавные и ритмичные движения с теплыми базальтовыми камнями оказывают полирующий, тонизирующий и расслабляющий эффект на кожные ткани

МАССАЖ KNEIPP STONE

(26 мин.) € 35,00

Массаж с теплыми и холодными базальтовыми камнями применяется при лечении варикозного расширения вен и для укрепления хрупких капилляров. Чередование холода и тепла являются ключевыми принципами этой терапии. Используется в сочетании с диетой и физическими упражнениями

BACK STONE

(26 мин.) € 35,00

Плавные и ритмичные движения теплыми базальтовыми камнями воздействуют на мышечные ткани тела, расслабляя контрактуры мышц позвоночника

Энергетический Баланс

КРАНИОСАКРАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

(55 мин.) € 60,00

Краниосакральная мануальная терапия (по-латыни «cranium» – «череп», «sacrum» – «крестец») – метод ручного воздействия на мышечно-связочный аппарат черепа, цель которого – устранение участков напряжения. Результатом применения краниосакральной терапии является: восстановление тонуса сосудов головного и спинного мозга, улучшение функции и деятельности большинства органов, восстановление обменных процессов, устранение общего напряжения. Используется для лечения головной боли, сосудистых нарушений функции головного мозга, гипертонической болезни, менопаузы, расстройства сна, эндокринных нарушений, психоэмоциональных расстройств, остеохондроза. Эффективна как основной метод лечения стресса

КРИСТАЛЛОТЕРАПИЯ

(55 мин.) € 65,00

Кристаллы являются проводниками энергии и ее поглотителями, восстанавливают ее баланс во всем теле и особенно в тех частях, где ее течение нарушено, для улучшения общего самочувствия и качества жизни

ЭКСТРАСЕНСОРНЫЙ МАССАЖ РЕЙКИ

(55 мин.) € 60,00

Рейки в переводе означает «космическая энергия». Рейки – разновидность неконтактного массажа, теоретическая основа которого зиждется на концепции о невидимых энергетических линиях, пронизывающих все тело. Во время массажа терапевт за счет нетактильного воздействия на пациента руками уравнивает течение жизненной энергии. Массаж проходит в отдельной кабине, изолированной от внешних звуков, с использованием расслабляющего музыкального фона. Для массажа рекомендуется надеть одежду из натуральных тканей, таких как хлопок или лен. Массаж обладает расслабляющим и уравнивающим действием на организм. Рекомендуется пройти, по крайней мере, три сеанса массажа для получения ощутимых результатов

AQUA RELAX ТЕРАПИЯ

(45 мин.) € 60,00

Глубокий релаксационный массаж, проводимый в термальном бассейне, использует терапевтические свойства термальных вод. Тело, поддерживаемое терапевтом, находится на поверхности воды в состоянии полного покоя. Применяются элементы шиацу, акупрессуры и стретчинга. Процедура проводится при полной тишине. Данный массаж снимает напряжение и стресс, открывает энергетические каналы и восстанавливает энергетические потоки. Особенно показан при хронических болевых синдромах и заболеваниях опорно-двигательной системы

Программы Веллнесс

АНТИСТРЕСС & ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС € 369,00

- 1 Массаж антистресс с ароматерапией (55 мин.)
- 1 Массаж расслабляющий аромасвечами (55 мин.)
- 1 Краниосакральная терапия (55 мин.)
- 1 Шиатцу с кромотерапией (55 мин.)
- 1 Рефлексологический массаж стоп (55 мин.)
- 1 Кристаллотерапия (55 мин.)
- Кит Спа (белый халат напрокат+ тапочки + шапочка + оранжевое полотенце с ежедневной сменой)

РЕЛАКС & ОЧИЩЕНИЕ € 369,00

- 1 Мануальный лимфодренаж тела (55 мин.)
- 1 Массаж Хот Стоун (55 мин.)
- 1 Масааж устраняющий контрактуры (55 мин.)
- 1 Калифорнийский массаж (55 мин.)
- 1 Массаж расслабляющий аромасвечами (55 мин.)
- 1 Aqua relax терапия (45 мин.)
- Кит Спа (белый халат напрокат+ тапочки + шапочка + оранжевое полотенце с ежедневной сменой)