



















### TAJSKIE – BALIJSKIE MASAŻE

1. Masaż klasyczny tajski	270 pln		
2. Masaż relaksacyjny olejkami aromatycznymi (do wyboru przynajmniej dwa zapachy np.: orange i mokka)	240 pln		300 pln 
3. Masaż lomi, lomi	250 pln		
4. Masaż leczniczy	250 pln		320 pln 
5. Masaż sportowy	250 pln		320 pln 
6. Masaż aloesem (szczególnie polecany latem)	240 pln		
7. Masaż Wyszczuplający / modelujący sylwetkę tajskie techniki + skoncentrowane kosmetyki	350 pln		
8. Masaż górnych części ciała (głowa, ramiona, plecy, twarz, szyja, dekolt)	110 pln		
9. Masaż dolnych partii ciała (nogi, stopy, pośladki, uda, łydki)	110 pln		
10. Refleksoterapia stóp	110 pln		
11. Masaż na 4 ręce	390 pln		
12. Masaż dla par (głowa, ramiona, plecy, twarz, szyja, dekolt)	480 pln bez rytuału		590 pln  z rytuałem

### TAJSKIE – BALIJSKIE CEREMONIE PIĘKNA NA TWARZ, SZYJĘ I DEKOLT

1. Certyfikowany Tajski Face Lifting (połączenie technik tajskich, Kobido i Yakowa Gershkobicha)	250 pln	
2. Złota Ceremonia Odmładzająca peeling twarzy ze złotym pudrem + masaż manualny + maseczka na bazie złota)	290 pln	

### TAJSKIE CEREMONIE PIĘKNA NA CIAŁO

1. Ceremonia Oczyszczająco-Odżywcza Czekoladowa Rozkosz (peeling ciała + maska na bazie odżywczej naturalnej czekolady + masaż gorącym masłem shea)	350 pln	
2. Ceremonia Oczyszczająco-Odżywcza Pomarańczowa Rozkosz (peeling ciała + maska na bazie odżywczej maski cytrusowej + masaż gorącym masłem shea)	350 pln	

### **Masaż klasyczny tajski**

Klasyczny masaż tajski jest połączeniem elementów jogi pasywnej, technik akupresury, medytacji oraz rozciągania. Jest typem tzw. głębokiego masażu, który polega na mocnym uciskaniu konkretnych miejsc na całym ciele. Zabieg rozpoczyna się od dolnych partii, czyli stóp, kierując się ku górnym partiom ciała. Wykonywany jest nie tylko samymi rękoma, ale też kciukami, nadgarstkami, łokciami, przedramionami, a nawet stopami i kolanami masażysty. Techniki stosowane podczas masażu tajskiego mają na celu uwolnienie z ciała napięcia i umożliwienie energii łatwiejszego przez nie przepływu. Może być doskonałym uzupełnieniem leczenia częstych bóli głowy, kręgosłupa oraz mięśni. Pomaga on również w dolegliwościach związanych z zaburzeniami krążenia, problemach z przemianą materii oraz przy przewlekłym stresie. Dodatkowo wzmacnia odporność organizmu jak również wspomaga rekonwalescencję po chorobach i urazach.

### **Masaż relaksacyjny olejkami aromatycznymi**

jest połączeniem tradycyjnego masażu tajskiego z aromaterapią. Wykorzystując techniki masażu orientalnego, wzmocniono jego efekty o użycie drogocennych olejków, które pobudzają zmysły oraz ujędrniają i odżywiają skórę, poprawiając jej ogólną kondycję, która w efekcie staje się jedwabiście miękka i gładka. Relaksujący i rewitalizujący masaż z zastosowaniem olejków aromatycznych tj. kwiat lotosu czy mokka przywraca stan równowagi energetycznej, harmonii ciała i umysłu oraz wprowadza w stan głębokiego relaksu i ukojenia. Wykonywany spokojnymi i rytmicznymi ruchami masaż niweluje stres, a zarazem wspaniale oddziałuje na układ nerwowy. Dodatkowo pomaga w regeneracji przemęczonego organizmu, wzmacnia układ odpornościowy oraz zwiększa wydolność i siły witalne.

### **Masaż leczniczy/sportowy**

Masaż leczniczy charakteryzuje się siłą i dynamiką, który nie tylko rozluźnia całe ciało, lecz także likwiduje ból i przykurcze. Za pomocą specjalnych technik masażysta rozluźnia napięte, usztywnione mięśnie i ścięgna oraz uwalnia ciało od bólu. Pomaga w leczeniu wielu chorób i dolegliwości. Jest zalecany w czasie rehabilitacji oraz rekonwalescencji po długotrwałej chorobie czy wypadku. Zwalcza zmęczenie, zmniejsza prawdopodobieństwo kontuzji, pozwala dużo szybciej odzyskać siły. Zabieg polecany jest przede wszystkim osobom, które uprawiają sport zawodowo, cierpią na bóle stawów i mięśni, borykają się z bólami punktowymi nerwów, są osłabione, z zauważalnym spadkiem energii a także intensywnie pracując.

### **Masaż wyszczuplający**

Masaż dedykowany wszystkim tym, którzy chcą zatroszczyć się o swój wygląd i ciało, przywracając mu jędrność i gładkość. Masaż polega na użyciu specjalnych technik – intensywnym masowaniu, ugniataniu i oklepywaniu. Dzięki temu wspomaga proces odchudzania i redukcję tkanki tłuszczowej poprzez pobudzenie miejscowego metabolizmu organizmu. Zostaje zwiększony przepływ krwi, co przyczynia się do przyśpieszonej przemiany materii i oczyszczenia organizmu z toksyn. Dodatkowo, masażystki stosują specjalne kremy, które mają na celu usuwanie

cellulitu, modelowanie ciała i wygładzenie skóry. Aby zobaczyć wyraźne efekty polecamy serie 10 masaży, min 2 razy w tygodniu. Masaż skoncentrowany jest na tych partiach ciała, które wymagają wyszczuplenia i ujędrnienia skóry. Jednocześnie, dla utrzymania balansu całego organizmu masowane są inne partie, co pozwala masującemu odprężyć się oraz poczuć bardziej zrelaksowanym.

### **Masaż lomi lomi**

Masaż Lomi Lomi to głęboko odprężający i uwalniający od stresu rytuał. Łączy uzdrawiającą moc dotyku, olejów, muzyki i ciepła, aby przywrócić pełny potencjał sił życiowych. Charakterystyczną techniką dla tego masażu jest masowanie przedramionami – ruch ten jest bardzo płynny i harmonijny. Masaż hawajski Lomi Lomi niesie ze sobą moc walorów zdrowotnych i pielęgnacyjnych. Przede wszystkim doskonale uspokaja, odpręża, wyzwala wewnętrzną siłę, stabilizuje równowagę energetyczną i sprawia, że człowiek otwiera się na siebie i innych, zaczyna pozytywnie myśleć i działać. Hawajski masaż Lomi Lomi poprawia krążenie oraz przebieg limfy, uelastycznia ciało, a w szczególności zastaje stawy, przyspiesza przemianę materii, a także proces spalania tkanki tłuszczowej.

### **Masaż aloesem**

Masaż wykonywany jest przy użyciu aloesu, który od wieków wykorzystywany jest jako roślina lecznicza, bogata w witaminę C, E oraz witaminy z grupy B. Stosowany na skórę ma silne właściwości nawilżające, regenerujące, przeciwświądowe oraz łagodzące. Doskonale nawilża skórę, zmiękcza ją zapobiegając przesuszeniu. Wyciąg z aloesu wspomaga regenerację skóry, zwiększa syntezę kolagenu i elastyny. Dodatkowo, pobudza mikrokrążenie, zmniejsza obrzęki limfatyczne i poprawia ujędrnienie. Po zabiegu skóra jest prawidłowo nawilżona, jedwabiście gładka i elastyczna. Zabiegowi towarzyszą relaksacyjny masaż i esencjonalny aromat.

### **Masaż górnych partii ciała**

Tajski masaż górnych partii ciała jest szczególnie przeznaczony dla osób z bólami różnych części kręgosłupa, karku, szyi czy też głowy. Stanowi on połączenie technik stosowanych w masażu tajskim – bazując na technikach uciskowo – wyciągających. Prowadzony masaż z zastosowaniem unikatowych technik masażu, redukuje chroniczne bóle, przykurcze i napięcie mięśniowe. Jego działanie na linii energetycznej wzdłuż górnej części ramion powoduje złagodzenie bólu głowy i pobudzenie krążenia krwi również w celu wzmocnienia cebulek włosów, zapobiegając łysieniu. Głowa jest najważniejszą strefą energetyczną w ciele człowieka związaną ze wszystkimi narządami wewnętrznymi. Masaże głowy i karku zalecane są nie tylko w razie bólu. Rozluźniają spięte partie mięśniowe, przez co następuje ogólne poprawienie samopoczucia. Jest to doskonały relaks i ulga dla osób zestresowanych, zapracowanych, prowadzących siedzący tryb życia, bądź spędzających dużo czasu w jednej pozycji.

### **Masaż dolnych partii ciała**

Masaż kończyn dolnych szczególnie polecany jest dla osób aktywnych fizycznie i pracujących długo w pozycji stojącej. Wskazaniami do masażu tego obszaru ciała są: ograniczenie ruchomości w stawach po urazach, przy-



\*\*\*\*\*  
HOTEL  
MRAGOWO  
RESORT & SPA



AMARI  
TAJSKI MASAŻ

kurczone, zakwaszone mięśnie po treningu czy też przeciążenia od długiej pozycji stojącej. Masażysta skupia się na dolnej części ciała i talii zapewniając głębokie doznania masażu w okolicach łydek, ud, bioder, pośladków czy stóp. Głównym celem wykonywania tego masażu jest zminimalizowanie napięć powstających w wyniku narażenia na bodźce stresowe oraz przepracowanie organizmu w układzie mięśniowym. Może być doskonałym uzupełnieniem leczenia częstych bólów stawów. Dodatkowo likwiduje napięcia mięśni nóg i stóp oraz eliminuje uczucie „ciężkich nóg”.

### **Refleksoterapia**

to sztuka uzdrawiania poprzez stymulację refleksów zlokalizowane na stopach. To również forma terapii i zabiegu relaksacyjnego, w którym to wszystkie sfery człowieka traktowane są jako jedna całość, aby w ten sposób oddziaływać zarówno na jego ciało, jak też duszę i umysł. Stymuluje aż 7000 zakończeń nerwowych, 24 kości i ponad 100 mięśni. Przynosi ulgę dla zmęczonych stóp oraz wszechogarniające uczucie odprężenia całego ciała. Poprzez działanie na strefy refleksologiczne stóp masaż wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, poprawia sen, usuwa uczucie „ciężkich nóg”. Wpływa również na procesy trawienne, system hormonalny, gruczoły limfatyczne i centralny system nerwowy. Masaż obejmuje takie części ciała, jak: podeszwy, grzbiet stopy, palce, kostki, łydki i okolice kolan. Odpowiednio uciskane partie powodują, że oddziałuje on na cały organizm.

### **Masaż tajski dla dzieci**

Masaż tajski dla najmłodszych to zabieg leczniczy, rozluźniający wybrane części ciała. Masaż jest skutecznym sposobem na ból wszelkiego pochodzenia. Tajski masaż dla dzieci pozwala na odstresowanie i zrelaksowanie młodego organizmu. Wykonując masaż dla dzieci, wykorzystywana jest technika masażu tradycyjnego, przy jednoczesnym optymalnym dostosowaniu jego siły do wieku masowanego dziecka. Masaż pomaga w utrzymaniu odpowiedniego poziomu koncentracji, odciąża psychikę, wspomaga rozwój, a także wspiera w zachowaniu wysokiej sprawności fizycznej.

### **Masaż na 4 ręce**

Tajski masaż na 4 ręce wykonywany jest synchronicznie przez dwie masażystki. Jest uważany za jedną z najtrudniejszych technik, ponieważ wymaga skupienia i umiejętności współpracy. Jest formą fizycznego oddziaływania na organizm ludzki, za pomocą specjalnie dobranych technik manualnych, zaczerpniętych zarówno z masażu klasycznego, jak i wschodnich rytuałów. Łączy właściwości relaksujące i energetyzujące. Przyjemnemu odprężeniu towarzyszy uczucie regeneracji sił psychicznych i fizycznych. Masaż poprawia krążenie krwi i limfy oraz przyspiesza przemianę materii. Likwiduje różne bóle i napięcia w naszym ciele. Zsynchronizowane ruchy dostarczają podwójnie silnych, niezapomnianych wrażeń i doznań oraz sprawiają, że czujemy się szczęśliwsi.



\*\*\*\*\*  
HOTEL  
MRAGOWO  
RESORT & SPA



AMARI  
TAJSKI MASAZ

## TAJSKIE I BALIJSKIE CEREMONIE PIĘKNA NA TWARZ, SZYJĘ I DEKOLT

### Terapia złotem

Złoto w celach leczniczych i kosmetycznych było stosowane już w czasach starożytnych. Kosmetyki które stosujemy do zabiegu terapii złotem są jedne z najbardziej ekskluzywnych produktów dostępnych na rynku Azji. Zabieg rozpoczyna się demakijażem, następnie oczyszcza się skórę za pomocą peelingu z drobkami złota. W dalszej części wykonywany jest masaż twarzy i szyi. Na koniec nakładana jest maseczka ze złotem. Zabieg został stworzony nie tylko pod kątem dostarczenia doskonałych rezultatów dla skóry, który ma na celu odmłodzić, rozjaśnić skórę i pobudzić produkcję kolagenu, ale ma również zapewnić klientowi chwile przyjemnego relaksu oraz wyciszenia.

### Certyfikowany Face lifting

Face lifting często określa się jako niechirurgiczny lifting twarzy. Jest to manualny masaż, bardzo intensywny zabieg, który działa na głębokie struktury skóry. Dzięki takiemu zabiegowi skóra staje się mocniejsza, gładsza, jędrniejsza, a wszystko dlatego że działamy głębiej i możemy jeszcze intensywniej odżywić skórę dzięki składnikom aktywnym zawartym w kosmetykach użytych do masażu. Jest to rytuał łączący w sobie 3 techniki masażu liftingujących: masaż twarzy Kobido, masaż nowatorskiej metody Sculpture Face Lifting Yakova Gershkovicha oraz tradycyjnego tajskiego masażu twarzy. Nasi wybitni masażyści stworzyli swój unikalny autorski program, który łączy te najbardziej efektywne metody face liftingu za pomocą masażu.

## TAJSKIE I BALIJSKIE CEREMONIE PIĘKNA NA CIAŁO

### Czekoladowa rozkosz

to szansa aby zanurzyć się w świecie aromatycznej czekolady. Zabieg ten to połączenie peelingu ciała, który oczyszcza, wygładza i przygotowuje skórę do dalszych etapów pachnącej pielęgnacji. Następnie nakłada jest maska czekoladowa, która powstrzymuje procesy starzenia oraz stymuluje i dotlenia skórę nadając jej ładny, młodzieńczy wygląd. Zwieńczeniem zabiegu jest masaż gorącym masłem Shea, który wpływa rozluźniająco na wszystkie mięśnie ciała i uwalnia napięcia.

### Pomarańczowa rozkosz

to szansa aby zanurzyć się w świecie słodkiej pomarańczy. Zabieg ten to połączenie peelingu ciała, który oczyszcza, wygładza i przygotowuje skórę do dalszych etapów pachnącej pielęgnacji. Następnie nakłada jest maska, która powstrzymuje procesy starzenia oraz stymuluje i dotlenia skórę nadając jej ładny, młodzieńczy wygląd. Zwieńczeniem zabiegu jest masaż gorącym olejem pomarańczowym, który wpływa rozluźniająco na wszystkie mięśnie ciała i uwalnia napięcia. Dzięki całej palecie zabiegów, ciepło i kojąca technika masażu umożliwią relaks i pełne odprężenie, a skóra zyska blasku i elastyczności.