

## JAK SIĘ PRZYGOTOWAĆ?



### KONSULTACJE PROZDROWOTNE

Jeśli zmagasz się z dowolnym schorzeniem przyjdź do nas - na pewno poczujesz się lepiej dzięki profesjonalnej kadrze rehabilitantów z pasją. Kontakt: mgr Joanna Szczygłowska tel. 694 343 507 fizjoterapeuta, osteopata, trener rozwoju osobistego

### POBYTY REHABILITACYJNE NA WEEKEND LUB DŁUŻEJ

Serdecznie zapraszamy Gości z Polski i ze świata do holistycznego centrum kompleksowej rehabilitacji, relaksu i rozwoju osobistego Anielska Grota WELLNESS & SPA, mieszczącego się w zabytkowym Hotelu BAST\*\*\*, w samym sercu uzdrowskiego miasta Inowrocławia, w otoczeniu Parku Solankowego, tężni i term, które sprzyjają powrotowi do pełni sił. Cena pobytu do uzgodnienia. Gwarantujemy:

- ✓ noclegi w komfortowych pokojach tel. 52 357 20 25
- ✓ wyżywienie według indywidualnych potrzeb
- ✓ salę konferencyjną na szkolenia i warsztaty
- ✓ innowacyjne metody kompleksowej rehabilitacji.

### DOKUMENTACJA MEDYCZNA

- ✓ spis leków z opisem ich działania
- ✓ badania morfologii krwi, moczu
- ✓ zdjęcie RTG (przód/tył/bok), MRI, TK
- ✓ inne specyficzne badania dla danego schorzenia
- ✓ opisy konsultacji lekarskich

Posiadanie aktualnych badań pomaga w diagnostyce, ale nie jest wymagane przy rozpoczęciu fizjoterapii.

### PRZYGOTOWANIE DO PIERWSZEJ WIZYTY

Przeprowadzamy szczegółowy wywiad prozdrowotny, trwający ok. 30 minut, dotyczący Państwa rodzajów schorzeń, czasu ich występowania oraz sytuacji w życiu, które im towarzyszyły i co je nasila. Pomaga to w ustaleniu przyczyn choroby i opracowaniu planu kompleksowej rehabilitacji określonych dolegliwości

Podane dane osobowe są poufne.



## SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

GODZINY OTWARCIA:  
PN - PT 13:00 - 21:00  
SB - ND 11:00 - 19:00

HOTEL BAST\*\*\*  
SPA & WELLNESS  
ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław  
tel. 52 357 20 25  
tel. kom. + 48 694 343 507  
spa@anielskagrotaspa.pl  
www.anielskagrotaspa.pl

[www.facebook.com/hotelbast](https://www.facebook.com/hotelbast)  
[www.facebook.com/anielskagrotaspa](https://www.facebook.com/anielskagrotaspa)

ŻYCZYMY CUDOWNEGO DNIA!



Anielska Grota  
WELLNESS & SPA



## KOMPLEKSOWA REHABILITACJA SCHORZEŃ KRĘGOSŁUPA I NARZĄDÓW WEWNĘTRZNYCH

*Innowacyjna medycyna holistyczna, fizjoterapia i osteopatia dla Ciebie*



HOTEL BAST\*\*\* ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław, spa@anielskagrotaspa.pl  
tel. 52 357 20 26, www.anielskagrotaspa.pl

## REHABILITACJA

### OPERACJA TO OSTATECZNOŚĆ!

Leki maskują objawy, ale nie zawsze leczą przyczynę dolegliwości i mają wiele skutków ubocznych. WYBIERZ KOMPLEKSOWĄ REHABILITACJĘ schorzeń układu szkieletowego, mięśniowego, neurologicznego i narządów wewnętrznych.



Jesteś narażony na permanentny stres?



Cierpisz na bóle kręgosłupa?



Przeżyłeś wypadek komunikacyjny? Zmagasz się z bezsennością, depresją, schorzeniami neurologicznymi, udarem?



Jesteś kontuzjowany dzięki sportowym zmaganiom w dowolnej dziedzinie?



Stwierdzono u Ciebie nadciśnienie, arytmie, cukrzycę, kłopoty z tarczycą, guzy i torbiele na narządach wewnętrznych?



Czy urodziłaś dziecko poprzez cesarskie cięcie? Czy chcesz wrócić do pełni sił po porożu? Czy masz kłopoty z płodnością?



Masz bóle niewiadomego pochodzenia lub cierpisz na chorobę, której przyczyna nie jest znana i szukasz pomocy u wielu specjalistów, nie wiedząc co dalej?



Grozi Tobie operacja lub chcesz wrócić do pełni sił po przebytej operacji chirurgicznej lub transplantacji narządów?



Chodzisz o kulach lub jeździsz na wózku?



Jeśli którykolwiek z tych punktów Ciebie dotyczy - nie wahaj się - PRZYJDŹ do centrum WELLNESS & SPA Anielska Grota, gdzie dzięki profesjonalnej kadrze fizjoterapeutów, osteopatów i trenerów rozwoju osobistego dołożymy wszelkich starań, abyś dzięki kompleksowej rehabilitacji oraz innowacyjnej medycynie holistycznej odzyskał zdrowie, poprawił jakość życia i zharmonizował ciało, emocje, umysł i duszę. Serdecznie zapraszamy!

## KINEZYTERAPIA FIZYKOTERAPIA



### KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ✓ 60 min. cena 40 zł ćwiczenia fitness i kardio na sprzęcie firmy PRECOR
- ✓ 60 min. cena 60 zł ćwiczenia Gymstic na kręgosłup i kardio

### ✓ KARNETY NA KINEZYTERAPIĘ CZYLI ĆWICZENIA

Korzyści: wzmocnienie mięśni kręgosłupa, spalanie zbędnych kalorii, modelowanie sylwetki, uregulowanie ciśnienia krwi.

- Karnet na 5 wejść – cena 200 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść – cena 400 zł + 2 wejścia GRATIS

### SAUNA FIŃSKA „Serce Ogniska”

- ✓ 30 min. cena 30 zł
- ✓ 60 min. cena 50 zł
- ✓ Sauna + Jacuzzi 50 zł do 60 min.



Korzyści: poprawienie odporności, detoksykacja i odkwaszanie organizmu, przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.

### WANNA JACUZZI „Ocean Spokoju”

- ✓ Ceny takie same jak w saunie
- ✓ Sauna + Jacuzzi 50 zł do 60 min.

Korzyści: kąpiele odstresowują, działają przeciwbólowo, zmniejszają napięcie mięśniowe, z dodatkiem soli himalajskiej harmonizują emocje i niwelują działanie elektrosmogu.

### KARNETY DO 60 MIN. NA TERMO- I HYDROTERAPIĘ

- Karnet na 5 wejść - cena 250 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 500 zł + 2 wejścia GRATIS

## FIZJOTERAPIA I OSTEOPATIA

### SCHORZENIA, KTÓRE REHABILITUJEMY DZIECI I NIEMOWLĘTA



kończyn, stopa końsko-szpotawa, płaskostopie, kręczy szyi. Wszystkie schorzenia takie, jak u dorosłych.

- ☉ Traумы okołoporodowe
- ☉ Zaburzenia rozwoju
- ☉ Obniżone napięcie mięśniowe związane z cesarką, kolki, stany lękowe, kłopoty ze snem,
- ☉ Autyzm, choroba Aspergera, ADHD
- ☉ Bóle kręgosłupa, wady postawy, skolioza, skręty

### DOROŚLI

- ☉ Dowolne schorzenie układu szkieletowego, mięśniowego, neurologicznego, oddechowego, trawiennego, krwionośnego, hormonalnego, moczowo-płciowego, odpornościowego, limfatycznego lub dolegliwości wielonarządowe.



### METODY REHABILITACJI



- ☉ osteopatia kraniosacralna i wisceralna
- ☉ technika Bowena i terapia Polarity
- ☉ masaże lecznicze i relaksacyjne
- ☉ masaże tkanek głębokich
- ☉ terapia tkanek miękkich
- ☉ terapia przeciwobrzękowa
- ☉ terapia łańcuchów i taśm powięzi
- ☉ terapia punktów spustowych
- ☉ terapia manualna, fizjoterapia,
- ☉ refleksologia stóp, dłoni i twarzy
- ☉ starochińska akupunktura uszu
- ☉ muzykoterapia, choreoterapia

### INWESTYCJA W SWOJE ZDROWIE

Cena jednej 60 minutowej sesji rehabilitacyjnej wynosi 140 zł. Polecamy karnety na 5 rehabilitacji + 30 min. gratis lub karnety na 10 rehabilitacji + 60 min. gratis + sauna lub jacuzzi 30 minut.

## PROFILAKTYKA PROZDROWOTNA



### ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY

Cena: 90 zł za 30 min., 170 zł za 1 h

MASAŻ KOBIDO Cena: 260 zł za 1,5 h

Na twarzy znajduje się mapa całego ciała - poprzez masaż i akupresurę odpowiednich punktów można doprowadzić do harmonii całego organizmu człowieka.

### MASAŻ LECZNICZY

Korzyści: redukuje stres, odpręża i łagodzi bóle karku i kręgosłupa.

### DRENAŻ LIMFATYCZNY

Korzyści: poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje obrzęki.



- ✓ Cena: 90 zł za 30 min., 170 zł za 60 min., 260 zł za 90 min.

### REGENERUJĄCY MASAŻ MIODEM LUB CZEKOLADĄ

Korzyści: harmonizuje ciało, emocje, umysł i duszę, usuwa bóle pleców, detoksykuje organizm, poprawia sen.

- ✓ Cena: 90 zł za 30 min., 150 zł za 60 min., 250 zł za 90 min.



### (TCK) TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA

Cena: 170 zł za 60 min.

TCK jest to forma terapii manualnej (osteopatii), która za pomocą delikatnego dotyku pozwala na odblokowanie napięć w rejonie czaszki, karku, kręgosłupa, barków, miednicy,

kości krzyżowej, przepony, systemu powięzi i narządów wewnętrznych. Pomoże przy każdej dolegliwości.

### STAROCHIŃSKA REFLEKSOLOGIA STÓP

Masaż wykonywany cesarzowi przez mnichów tybetańskich w celu profilaktyki prozdrowotnej. Na stopach istnieje mapa całego ciała i poprzez akupresurę można doprowadzić organizm do harmonijnego funkcjonowania.

Cena: 170 zł za 60 min.



## BŁOGI RELAKS I ROZWÓJ OSOBISTY

### ZAPRASZAMY NA WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO



COACHING jest to świadoma forma dialogu, w której 2 osoby udają się we wspólną podróż, aby odnaleźć w sobie ukryte zasoby (talenty, wiedzę, umiejętności, cechy osobowości, źródło inspiracji), aby poprzez pomysłowość, kreatywność, działanie oraz mapy rozwiązań danej sytuacji osiągnąć wspólne wytyczone cele i marzenia.

### KORZYŚCI DLA KLIENTA Z COACHINGU HOLISTYCZNEGO

- ✓ COACHING OSOBISTY: indywidualne podejście oraz szacunek dla wartości, ideologii, drugiej osoby i jej wewnętrznego świata i uświadomienie nowych dróg do realizacji marzeń i wizji przyszłości. Poszerzenie horyzontów myślowych i spojrzenie na wyzwania życiowe z nowej perspektywy, zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie, satysfakcji i radości z życia.
- ✓ COACHING ŚCIEŻKI KARIERY: Wzrost profesjonalizmu - nowe szanse na awans, wybór ścieżki kariery, poczucie bezpieczeństwa na rynku pracy, efektywność działań, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Polecany dla maturzystów, którzy nie są pewni, jakie studia wybrać.
- ✓ COACHING PARTNERSKI: To wyjątkowa okazja do zacieśnienia romantycznych więzi dla par, namalowania portretów Bratniej Duszy dla Singli, rozwiązywania konfliktów, odkrycia tajemnic sztuki bliskości, białej tantry oraz idealnego partnerstwa.
- ✓ COACHING RODZICIELSKI: Sztuka wychowania dzieci, odkrywanie ich talentów, wybór ścieżki rozwoju, rozwiązywanie konfliktów. Warsztaty „Przebudzenie Wewnętrznego Dziecka” dla dorosłych, którzy chcą przepracować stare wzorce z dzieciństwa.
- ✓ COACHING DUCHOWY: Odkrywanie duchowych zasobów i talentów ludzi, rozwiązywanie wyzwań życiowych, szukanie odpowiedzi na pytania egzystencjalne, przechodzenie przez proces żałoby, akceptacji śmierci i radości z życia, odkrycie swojej misji i wizji życiowej, konsultacje z pasjonatem religioznawstwa.

### ORGANIZUJEMY IMPREZY RODZINNE



- ✓ Urodziny, Imieniny, Komunie
- ✓ Dzień Kobiet, Mamy, Taty, Babcy, Dziadka, Walentynki
- ✓ Zaręczyny, Rocznice Ślubu,
- ✓ Rytuały SPA dla Dwojga
- ✓ Babskie Wieczorki Tematyczne
- ✓ Męskie Kręgi Spotkań
- ✓ Kąpiele w dźwięku mis z Tybetu
- ✓ Tańce intuicyjne przy bębnach

### MASAŻ DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH Cena: 170 zł za 60 min.

Masaż ten pochodzi z Nepalu i ma 8 tys. lat. Badania fizyka Petera Hessa dowiodły, że każda komórka w ciele wydaje dźwięk o określonej częstotliwości (wibracji), dlatego też masaż ten doprowadza do głębokiego stanu odprężenia ciała, harmonizuje emocje i umysł aktywując pierwotne wzorce zdrowia.

