

**Korzyści z voucherów VIP dla Dyrektorów i Pracowników**



♥ **Nasza kadra** wykwalifikowanych fizjoterapeutów, osteopatów i trenerów rozwoju osobistego chętnie zadba o dyrektorów, managerów i pracowników przedsiębiorstw.

♥ **Korzyści:** zmniejszenie bólów kręgosłupa, pleców i karku dzięki nowoczesnym metodom odnowy biologicznej, odprężenie zredukuje stres i emocje, relaks zwiększy efektywność i wydajność pracy, a także kreatywność do podejmowania właściwych decyzji i rozwoju firmy.

**PAKIET SIŁA SPOKOJU**

**Cena: 99 zł za 1h**

- ♥ Rytuał w saunie fińskiej "Serce Ogniska" lub relaksująca kąpiel w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" 30 min.
- ♥ Przeniesienie w inny wymiar relaksu z masażem klasycznym lub złoty peeling całego ciała lub antystresowy masaż twarzy do 30 min.

**PAKIET EKSKLUZYWNA RELAKSACJA**

**Cena: 190 zł za 2 h**

- ♥ Rytuał miętowy w saunie fińskiej "Serce Ogniska" lub relaksująca kąpiel z aromaterapią w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" nauka medytacji lub qigongu do 60 min.
- ♥ Peeling całego ciała (złoto, kawa, czekolada) 30 min lub masaż leczniczy lub relaksacyjny do 30 min.



**PAKIET BLOGOSTAN**

**Cena: 299 zł za 3 h**

- ♥ Rytuał borowinowy w saunie fińskiej "Serce Ogniska" lub relaksująca kąpiel z aromaterapią w wannie jacuzzi "Ocean Spokoju" nauka medytacji do 60 min.
- ♥ Antystresowy masaż twarzy 30 min.
- ♥ Masaż dźwiękiem mis tybetańskich 30 min.
- ♥ Masaż relaksacyjny miodem lub czekoladą 60 min.

**PAKIET BOGACTWO DOZNAĆ** **Cena: 365 zł za 2,5 h**

- ♥ Anielska osteopatia czaszkowo-krzyżowa 30 min.
- ♥ Relaksacyjna metoda Bowena 30 min.
- ♥ Tybetański masaż stóp 30 min.
- ♥ Wzmacniający biorezonans 30 min.
- ♥ Regenerujący siły vitalne masaż wibracyjny 30 min.





### **SPOTKANIA BIZNESOWE W STREFIE SPA**

Zapraszamy serdecznie do prestiżowego Hotelu BAST\*\*\* oraz wyjątkowego SPA&WELLNESS Anielska Grota na spotkanie biznesowe w unikalnej atmosferze relaksu w wannie jacuzzi „Ocean Spokoju” lub saunie fińskiej „Serce Ogniska”, które można wynająć na wyłączność. Polecamy także klub fitness „Siódme Niebo” oraz możliwość nauki medytacji i pranajamy, czyli sztuki prawidłowego oddychania.

### **KONFERENCJE BIZNESOWE**

Zapraszamy do organizacji szkoleń i konferencji w zabytkowym zamkowym Hotelu BAST\*\*\*. Do dyspozycji naszych gości 2 sale konferencyjne:

- ✓ **Sala Astralna** o pow. 80 m<sup>2</sup> na 45 osób
- ✓ **Sala Bankietowa** o pow. 70 m<sup>2</sup> na 40 osób

Istnieje możliwość zamówienia cateringu z restauracji Roma oraz przerw kawowych i przekąsek.



### **SZKOLENIA BIZNESOWE – ceny do uzgodnienia**

- ✓ **Business coaching jako narzędzie rozwoju firmy** - proces coachingu, realizacja celów firmy, style kierowania, analiza ścieżki kariery.
- ✓ **Jak zmotywować pracowników do realizacji celów firmy?** - cykl rozwoju firmy, potrzeby pracowników, sztuka motywacji.
- ✓ **Inteligencja emocjonalna w firmie** – ukryte znaczenie emocji, model Exact i SMART, zarządzanie stresem, techniki relaksu.
- ✓ **Warsztaty rozwoju osobistego** – mapa marzeń, analiza mocnych i słabych stron SWOT, klucze osobowości, relacje partnerskie, zarządzanie stresem i emocjami, nauka relaksacji.
- ✓ **Jak być dobrym liderem?** - jak jednoczyć pracowników w realizacji celów firmy, rozwinąć ich talenty i karierę, a także zwiększyć zyski firmy.
- ✓ **Poznaj skuteczne techniki sprzedaży produktów i usług oraz narzędzia marketingu i promocji firmy** marketing mix 7P, rozpoznawanie potrzeb i obaw klientów, strategia sprzedaży.
- ✓ **Sztuka negocjacji, mediacji i rozwiązywania konfliktów w firmie**, czyli jak tworzyć dobre relacje pomiędzy kadrą zarządzającą, pracownikami a klientami – komunikacja empatyczna, mowa ciała, obrona przed manipulacją.
- ✓ **Sztuka budowania wizerunku własnej firmy** – logotyp, misja, wizja firmy, narzędzia rozwoju pracowników.
- ✓ **Jak stworzyć dobry biznesplan?** – analiza makro i mikro-otoczenia, cele, fundusze, scenariusze, strategia.

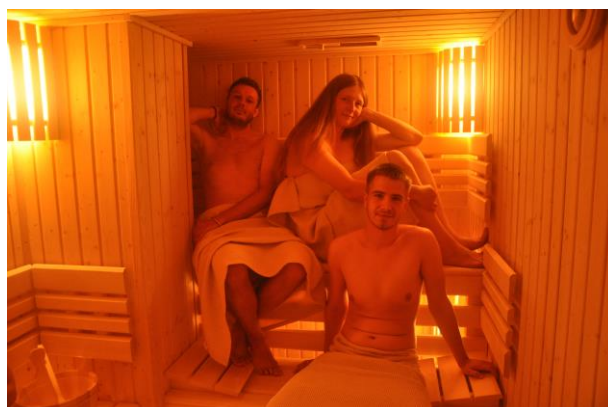


### KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ♥ **20 zł za 60 min.** ćwiczeń na sprzęcie firmy PRECOR: bieżnie, eliptyki i rower pod okiem trenera.
- ♥ **30 zł za 30 min.** ćwiczeń GYMSTIC na poprawę siły i elastyczności mięśni kręgosłupa, modelowanie sylwetki, spalanie kalorii, uregulowanie ciśnienia krwi.
- ♥ **50 zł za 60 min.** ćwiczeń prozdrowotnych qigong na poprawę pracy kręgosłupa i narządów wewnętrznych.

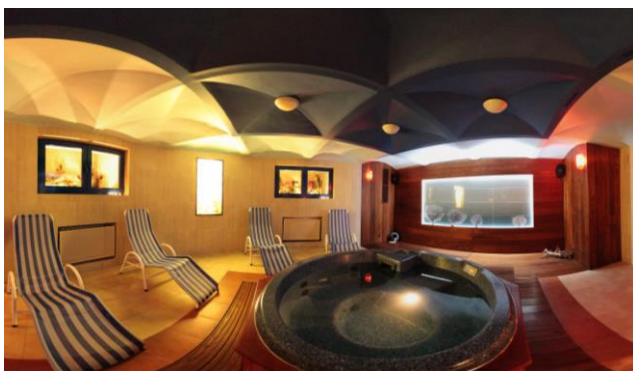
### SAUNA FIŃSKA „SERCE OGNISKA”

- ♥ **20 zł za 30 min.** rytuał miętowy w saunie fińskiej zakres temperatur od 60 do 100 stopni.
- ♥ **35 zł za 60 min.** rytuał borowinowy w saunie.
- ♥ **Korzyści z termoterapii w saunie:** poprawienie odporności, odkwaszenie i detoksykacja organizmu, przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej, regulacja pracy narządów wewnętrznych.



### WANNA JACUZZI „OCEAN SPOKOJU”

- ♥ **35 zł za 60 min** rytuał relaksacji sauna + jacuzzi, poza tym ceny takie same jak w saunie.
- ♥ **Korzyści z hydroterapii w jacuzzi:** kąpiele odstresowują, łagodzą emocje, działają przeciwbólowo, zmniejszają napięcie mięśniowe, poprawiają metabolizm, detoksykuje organizm.
- ♥ **Karnety** na fitness, saunę i jacuzzi na 10 wejść 1 gratis.



### SŁODKIE RYTUAŁY SPA

- ♥ **85 zł za 30 min. peeling całego ciała ekskluzywnej firmy Organique** – pioniera na rynkach światowych w kosmetyce naturalnej, daje gwarancję wysokiej jakości składników oraz relaksu dla zmysłów dzięki aromaterapii. Zapraszamy do skosztowania peelingów solnych i cukrowych z drobkami złota, kawy, czekolady, winogron, mleka, cynamonu, wanilii, kwiatów i owoców. **Korzyści z peelingów:** działają ujędrniająco, nawilżająco i wygładzająco na skórę, pobudzają odnowę komórkową, regenerują i odbudowują skórę dzięki bogactwie składników, ziół i minerałów nadając jej odmładzający wygląd pełen blasku.



**KARNETY NA MASAŻE na 10 wejść 1 gratis**

**MASAŻE RELAKSACYJNE**



**Cena: 85 zł za 30 min. 135 zł za 60 min. 210 zł za 90 min.**

- ♥ **Masaż czekoladą** – wyjątkowe odprężenie dla zmysłów, źródło młodości i regeneracji, zapach dający błogostan.
- ♥ **Masaż miodem akacjowym** – intensywne doznania dotlenienia i nawilżenia skóry, detoksykuje i wzmacnia odporność organizmu, odstresowuje, uspokaja emocje.
- ♥ **Masaż olejkami kokosowymi z aromaterapią** niesamowita podróż do krainy relaksu z indywidualnie dobranymi olejkami eterycznymi, zdejmie stres z ciała.

**MASAŻE LECZNICZE**

- ♥ **Kompleksowa rehabilitacja kręgosłupa, stawów i narządów wewnętrznych** – w wybranym czasie dobierane są różne metody pracy z ciałem, aby je „wyremontować” i przynieść ulgę w bólu, dzięki fizjoterapii, osteopatii, masażom głębokim i powięziowym, punktom spustowym, terapii manualnej.
- ♥ **Masaż klasyczny** – idealny na zmęczone plecy i bóle karku, redukuje stres i napięcia w ciele, odpręża.
- ♥ **Drenaż limfatyczny** - redukuje obrzęki.

**VOUCHERY UPOMINKOWE NA MASAŻE**



**KURSY MASAŻU DLA PAR I PRZYJACIÓŁ**



**MASAŻE ORIENTALNE**

- ♥ **Indiańska metoda czaszkowo-krzyżowa** – za pomocą delikatnego dotyku odblokowuje napięcia w ciele.
- ♥ **Ajurwedyjska metoda Polarity** – odblokowuje prawidłowy przepływ 5 żywiołów w ciele, wzmacnia.
- ♥ **Aborygeńska metoda Bowena** – człowiek rozplywa się w głębokim relaksie i regeneruje się z różnych dolegliwości. Metoda działa wielowymiarowo.
- ♥ **Filipińska chirurgia fantomowa** – reguluje ciśnienie, regeneruje narządy, odblokowuje przepływ energii.

- ♥ **Tybetański masaż dźwiękiem mis i gongów** – daje głębokie odprężenie ciała, aktywuje pierwotne wzorce zdrowia.
- ♥ **Starochińska refleksologia stóp** – masaż wykonywany cesarzowi przez mnichów w celu profilaktyki prozdrowotnej.
- ♥ **Anielski masaż twarzy**, zdejmie stres i emocje. Na twarzy jest mapa całego ciała, które można dzięki temu zrównoważyć.



**POLECAMY OPISY METOD LECZNICZYCH**



## MASAŻ WIBRACYJNY

**Cena 55 zł za 30 min, 110 zł za 60 min**

♥ Nowoczesna forma leczenia bólu stosowana przez NASA dla kosmonautów wymyślona przez lekarzy ortopedów i neurologów.

♥ Ma wiele modułów: na relaks, na ból kręgosłupa, głowy, szyi, karku i reumatyzm stawów,

na poprawę metabolizmu, spalanie kalorii i schudnięcie, na redukcję obrzęków nóg i żyłaków, na bóle kolan i skróczone łydki, na trudno gojące się rany, na bóle bioder i nieotrzymanie moczu, dla sportowców na redukcję mikrourazów i kontuzji. Na urazy neurologiczne pomaga przy udarach, wypadkach komunikacyjnych, bliznach po operacji. Dzięki specjalnym wibracjom dobrze dotlenia i przyspiesza regenerację organizmu.

## DETOKSYKACJA I WZMOCNIENIE BIOREZONANSEM

**Cena: 55 zł za 30 min, 110 zł za 60 min**

♥ Innowacyjne urządzenie z USA skonstruowane przez laureata nagrody honoris causa dr Raymonda Rife'a (zappery dr Clark), generujące fale rezonansowe, które niszczą szkodliwe patogeny (wirusy, bakterie, grzyby, pasożyty) i wzmacniają zdrowe komórki organizmu człowieka aktywując mechanizm autoregeneracji. Skuteczne w detoksykacji organizmu, regeneracji narządów wewnętrznych, leczeniu bólu kręgosłupa i stawów, usuwaniu stanów zapalnych, odczulaniu na alergię pokarmowe, skórne, oddechowe, w boreliozie i jej konfekcjach, pomaga też w leczeniu uzależnień (papierosy, alkohol, narkotyki) i nowotworów.



## DORADZTWO ŻYCIOWE, COACHING

**Cena: 85 zł za 30 min, 135 zł za 1h, 210 zł za 1,5 h,**

**290 zł za 2h, 350 zł za 2,5 h, 430 zł za 3 h**

♥ **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, kreatywne działanie oraz mapy rozwiązań danej sytuacji osiągnąć wspólne wytyczone cele, wizje i marzenia.

♥ **coaching osobisty** – poszerzenie horyzontów myślowych i spojrzenie na wyzwania życiowe z nowej perspektywy, zwiększenie poczucia własnej wartości, pewności siebie, satysfakcji i radości z życia.

♥ **coaching partnerski** – 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. **Kursy masażu dla par w cenie 250 zł od osoby za 3 h.**

♥ **coaching rodzicielski** – sztuka wychowania dzieci, odkrywanie ich talentów, wybór ścieżki rozwoju, rozwiązywanie konfliktów, przepracowanie starych wzorców z dzieciństwa.

♥ **coaching ścieżki kariery** - coaching biznesowy określający mocne strony i talenty przydatne w pracy, trening lider shipu, zarządzanie zasobami ludzkimi, strategię sprzedaży i marketingu, lepsza efektywność.

♥ **coaching duchowy** – odkrywanie duchowych umiejętności, przechodzenie przez proces żałoby, akceptacji śmierci i radości z życia, odkrycie swojej misji i wizji życiowej, konsultacje z pasjonatem religioznawstwa.

**DORADZTWO ŻYCIOWE**

- ★ coaching osobisty
- ★ coaching partnerski
- ★ coaching rodzicielski
- ★ coaching zdrowia
- ★ coaching kariery
- ★ coaching biznesu

tel. 694 343 507

*Joanna*

Masz jakieś życiowe lub biznesowe wyzwanie?

Trenerka rozwoju osobistego zaprasza na spotkanie, które umożliwi realizację celów i marzeń spełnianie.