

NATUROTERAPIA

ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY

Cena: 50 zł za 30 min.

Na twarzy znajduje się mapa całego ciała - poprzez masaż i akupresurę odpowiednich punktów można doprowadzić do harmonii całego organizmu człowieka. Masaż działa wielowymiarowo - łagodzi stres, uspokaja emocje, dodaje energii, poprawia sen, zmniejsza zmarszczki, odmładza wygląd skóry.

MASAŻ DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH



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 dźwięki mis tybetańskich doprowadzają do głębokiego stanu odprężenia ciała, uspokajają emocje, odprężają umysł, harmonizują duszę, co sprzyja regeneracji, aktywuje pierwotne wzorce zdrowotne organizmu, uwalnia stresy, zwiększa kreatywność i moc twórczą.

(TCK) TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA

Cena: 100 zł za 60 min.

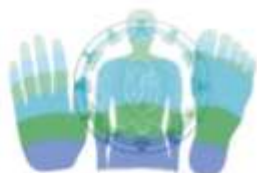
TCK jest to forma terapii manualnej (osteopatii), która za pomocą delikatnego dotyku pozwala na odblokowanie napięć w rejonie czaszki, karku, kręgosłupa, barków, miednicy, k. krzyżowej, przepony i systemu powięzi. Jest to

terapia wielowymiarowa - łagodzi stres, niweluje bóle i zawroty głowy, stany zapalne zatok, uszu, oczu, nerwów, ból kręgosłupa, rwę kulszową, urazy powypadkowe, ból brzucha, uwalnia nagromadzone emocje.

TERAPIA POLARITY DR RUDOLFA STONE'a

Cena: 100 zł za 60 min.

To program troski o zdrowie zakładający pracę nad pozytywnymi wzorcami myślenia, zabiegi manualne uwalniające zablokowaną energię, specjalną dietę oczyszczającą i wzmacniającą, a także indywidualnie dobrane ćwiczenia energetyczne (Polarity Joga). Terapia jest wielowymiarowa, równoważą 5 żywiołów



w ciele, emocjach, umyśle i duszy. Pomaga przepracować stare wzorce świadomości, znaleźć nową drogę w życiu i poczuć radość z istnienia.

STAROCHIŃSKA REFLEKSOLOGIA STÓP

Cena: 100 zł za 60 min.

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.

NOWOŚCI

KARNETY NA MASAŻE I NATUROTERAPIE
Przy zakupie 5 wejść-1 gratis, 10 wejść-2 gratisy



Anielska Grota
WELLNESS & SPA



HOTEL BAST INOWROCLAW

WYJĄTKOWA OFERTA
POKÓJ GENERAŁA
WŁADYSŁAWA
SIKORSKIEGO

Z tym folderem 10% rabata

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. 694 343 507
spa@anielskagrotaspa.pl
www.anielskagrotaspa.pl

www.facebook.com/hotelbast
www.facebook.com/anielskagrotaspa

ŻYCZYMY CUDOWNEGO DNIA!



Anielska Grota
WELLNESS & SPA



OFERTA DLA OSÓB AKTYWNYCH

Poczuj inny wymiar relaksu ...



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

SALON MASAŻU "ŹRÓDŁO RELAKSU"

MASAŻ KLASYCZNY

Korzyści: poprawia elastyczność mięśni, redukuje stres, odpręża i łagodzi bóle karku i kręgosłupa. mm

✓ Cena: 60 zł za 30 min.

✓ Cena: 110 zł za 60 min.



DRENAŻ LIMFATYCZNY

Korzyści: poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje obrzęki.

✓ Cena: od 60 zł za 30 min. do 110 zł za 60 min.



MASAŻ ANTYCELLULITOWY BAŃKAMI CHIŃSKIMI

Korzyści: nadaje skórze elastyczność i jędrność, zmniejsza cellulit dzięki zastosowaniu preparatów zwiększających spalanie tkanki tłuszczowej.

✓ Cena: 60 zł za 30 min.

✓ Cena: 120 zł za 60 min.

REGENERUJĄCY MASAŻ MIODEM LUB CZEKOLADĄ

✓ Cena: od 80 zł za 30 min. do 130 zł za 60 min.

Korzyści: harmonizuje ciało, umysł i duszę, usuwa blokady z okolicy pleców, oczyszcza, wyciąga toksyny z organizmu, regeneruje skórę, likwiduje cellulit oraz rozstępy, łagodzi bóle stawów i kręgosłupa, reguluje krążenie krwi, wzmacnia system odpornościowy, poprawia sen.

MASAŻ AROMATYCZNY RELAKSACYJNY

✓ Cena: od 99 zł za 60 min. do 150 zł za 90 min.

Korzyści: pomaga się zrelaksować po ciężkim dniu, łagodzi stres, wycisza, uspokaja, neutralizuje emocje, regeneruje siły.

MASAŻ SPORTOWY

Korzyści: rozgrzewa mięśnie, regeneruje stawy, likwiduje obrzęki, uelastycznia tkanki, przeciwdziała zakwasom, zmniejsza skutki kontuzji.

✓ Cena: 70 zł za 30 min.

✓ Cena: 130 zł za 60 min.



OFERTA



KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ✓ 60 min. cena 19 zł
ćwiczenia fitness
- ✓ 45 min. cena 25 zł
ćwiczenia Gymstic

- ✓ **KARNETY NA KINEZYTERAPIĘ CZYLI ĆWICZENIA**
Korzyści: wzmocnienie mięśni kręgosłupa, spalanie zbędnych kalorii, modelowanie sylwetki, uregulowanie ciśnienia krwi.
- Karnet na 5 wejść – cena 95 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść – cena 190 zł + 2 wejścia GRATIS

SAUNA FIŃSKA „Serce Ogniska”



- ✓ 30 min. cena 17 zł
- ✓ 60 min. cena 33 zł
- ✓ Sauna + Jacuzzi
33 zł do 60 min.

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



WANNA JACUZZI „Ocean Spokoju”

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

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

KARNETY DO 60 MIN. NA TERMO- I HYDROTERAPIĘ

- Karnet na 5 wejść - cena 165 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 330 zł + 2 wejścia GRATIS

OFERTA DLA AKTYWNYCH

Uprawiasz sport?

Bez względu na to, czy jesteś amatorem czy zawodowcem, faktem jest, że poddawanie organizmu wielkim obciążeniom przez długi czas powoduje kumulowanie się mikrouszkodzeń, które w większej ilości mogą prowadzić do kontuzji i uniemożliwiają wykonanie efektywnego treningu.

Co zrobić?

Zapraszamy do Anielskiej Groty. Regularne stosowanie zabiegów odnowy biologicznej znacząco przyspiesza regenerację i zwiększa możliwości organizmu do radzenia sobie z przeciążeniami.

Co możesz uzyskać?

Dzięki fachowej pomocy naszych fizjoterapeutów uzyskasz:

- ✓ zmniejszenie bólu powysiłkowego mięśni
- ✓ przyspieszenie regeneracji mięśni i stawów
- ✓ zlikwidowanie negatywnych skutków przeciążeń
- ✓ odprężenie fizyczne i psychiczne
- ✓ skuteczną pomoc w przypadku już istniejących kontuzji (skręcenia, zwichnięcia, złamania, naderwania mięśni), zebranie dokładnego wywiadu, zdiagnozowanie problemu, pracy z zaburzonymi tkankami, instruktaż w celu utrzymania efektów terapii, kontrola procesu rehabilitacji i stopniowy powrót do aktywności sportowej
- ✓ wyciszenie swojego umysłu, spojrzenie na kwestie sportu z innej perspektywy dzięki sesji coachingu prowadzonej przez mgr Joannę Szczygłowską fizjoterapeuta, osteopata i trenera rozwoju osobistego.



OFERTA DLA AKTYWNYCH



Poprzez pracę naszego fizjoterapeuty z zaburzonymi tkankami – mięśniami, ścięgnami powięziami, torebkami stawowymi wykorzystując indywidualnie dobrane zabiegi z elementami masażu (lecnicznego, sportowego, relaksacyjnego), terapii punktów spustowych, rozluźniania mięśniowo-powięziowego, mobilizacji stawowych, technik energii mięśniowych czy niezwykle skutecznego kinesiologii.

PAKIET RELAKSACYJNY

- sauna, jacuzzi lub klub fitness - 30 min.
- + praca fizjoterapeuty z tkankami miękkimi - 30 min.
- CENA 70 zł

PAKIET SPORTOWY

- sauna + jacuzzi + klub fitness - 60 min.
- + praca fizjoterapeuty z tkankami miękkimi - 60 min.
- CENA 120 zł

PAKIET ENERGETYZUJĄCY

- masaż sportowy lub terapia czaszkowo-krzyżowa, które likwidują napięcia i bóle kręgosłupa:
- 30 min. - CENA 60 zł
- 60 min. - CENA 100 zł

Zabierz ze sobą osobę towarzyszącą!

Dla osób, które zabiorą ze sobą swojego Przyjaciela lub Przyjaciółkę mamy specjalną ofertę - 10 % rabatu na wszystkie rytuały SPA

Zadzwoń lub napisz email to stworzymy
PAKIET INDYWIDUALNY dopasowany do Twoich potrzeb!

METODY TERAPEUTYCZNE



Praca z powięziami naszego ciała ma znaczenie szczególne. Jest to bowiem system tkanki łącznej oplatającej całe nasze ciało. Każde zaburzenie w jej obrębie będzie miało odzwierciedlenie w sposobie w jaki się poruszamy i czujemy nasze ciało. Według ostatnich trendów w fizjoterapii posiada ona pewne cechy nadrzędności

w porównaniu do innych struktur ciała.

Praca z powięziami może przynieść ulgę nie tylko w aparacie ruchu, ale też innych układach np. trawiennym. Do metod wpływających na zmiany w systemie powięziowym należą terapia mięśniowo-powięziowa punktów spustowych, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, terapia czaszkowo-krzyżowa, terapia polaroty oraz każdy rodzaj masażu.

Kinesiologia taping - jest to popularna i skuteczna metoda dodatkowa, mająca korygujący wpływ na układ powięziowy. Odpowiednia aplikacja specjalnych plastrów pozwala zadziałać w dwojaki sposób.



Powoduje odciążenie warstwy skóry i powięzi stwarzając lepsze warunki dla ukrwienia danej okolicy i wpływając odżywczo, regeneracyjnie. Drugi mechanizm mówi o zjawisku biofeedbacku, bodźcując receptory skórne sprawia, że większą uwagę przykładamy do kontroli danej części ciała i zmniejszając prawdopodobieństwo kontuzji.

NOWOŚĆ!
ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA
FITNESS Z GIMSTICKIEM
szczegóły na stronie internetowej