

"Spokój nie oznacza bierności, wyciszony umysł pozwala podejmować inteligentne decyzje i działać we właściwym czasie. Bądź dynamiczny i odprężony!"

Sri Sri Ravi Shankar

Studio Masażu „Shanti” stworzone zostało z myślą o tych, którzy poszukują idealnego miejsca na zregenerowanie sił, odnowę ciała i duszy w zgodzie z naturą. Oferujemy Państwu szeroki zakres usług masażu. Szczególnie polecamy oryginalne, starożytne zabiegi ayurwedyjskie. Wszystkie zabiegi wykonywane są wyłącznie na bazie naturalnych kosmetyków posiadających międzynarodowy certyfikat jakości BDiH.



MASAŻE:



Masaż klasyczny/relaksacyjny

60zł/30min.

100zł/60min.

Masaż leczniczy kręgosłupa

Masaż leczniczy kręgosłupa to masaż klasyczny z zastosowaniem rozgrzewającego olejku kamforowego na zmęczone i obolałe plecy. Działa przeciwbólowo i znakomicie rozluźnia napięcia w okolicy karku, przynosząc ulgę. Polecany szczególnie dla osób długotrwale pracujących w pozycji siedzącej.

70zł/30min.

Abhisek (abiszek)

Niezwykle przyjemny zabieg na całe ciało z ciepłym aromatycznym miodem. Rozgrzewa, świetnie relaksuje i poprawia samopoczucie. Rozluźnia boleśnie napięte mięśnie i odpręża ciało. Sprawia, że skóra staje się aksamitnie gładka, odżywiona i nawilżona. Miód to bogactwo soli mineralnych, witamin (B, C, A, D i E) kwasów organicznych, enzymów i olejków eterycznych oraz cukrów (glukozy i fruktozy). Poprawia krążenie, dodaje komórkom życiowej energii. Jest prawdziwym ukojeniem dla suchej, zmęczonej skóry, pozbawionej blasku.

150zł/60min.

Tajski masaż stóp

Połączenie masażu z akupresurą stref refleksologicznych stóp. Technika masażu obejmuje m.in. masaż podeszwy, grzbietu stopy, palców, kostek, łydek, okolic kolana. Poprzez działanie na strefy refleksologiczne stóp masaż wspomaga odtruwanie organizmu z toksyn, poprawia sen, usuwa uczucie zmęczonych „ciężkich nóg”. Stosowany regularnie pomaga odreagować codzienne stresy.

100zł/60min.



Jimbira Pinda Sveda (dżimbira pinda sweda)

Masaż gorącymi stemplami wypełnionymi cytryną i wiórkami kokosowymi, na bazie specjalnego oleju. W Ayurwedzie należy do rodzaju zabiegów napotnych (swedana) i redukujących (langhana). Masaż wykonany stemplami ma za zadanie redukcję tkanki tłuszczowej, oczyszczenie z toksyn, poprawienie stanu i napięcia skóry. Jest skutecznym zabiegiem pielęgnująco-regenerującym wspomagającym zwalczanie cellulitu.

160zł/60min.



Ratna Abhyanga (ratna abjanga)

masaż ciepłymi kamieniami półszlachetnymi i kryształami górskimi

Wspaniale relaksuje i odpręża. Kamienie, zwłaszcza półszlachetne, dzięki swym właściwościom regeneracyjnym, wywierają dobroczynny wpływ na cały organizm.

Masaż kamieniami wybranych miejsc ma działanie witalizujące i lecznicze, doskonale likwiduje napięcia i bóle mięśni. Łączy moc ciepłych kamieni z relaksującymi technikami masażu. Zbawiennie wpływa na zmęczone, zestresowane ciało i umysł, pozwala odzyskać siły witalne. Ciekawa propozycja na mroźne zimowe dni.

160zł/60min.

85zł/30min.

Abhyanga (abjanga)

masaż całego ciała ciepłymi olejami

Abhyanga - w dosłownym tłumaczeniu znaczy „namaszczenie”. Wywodząca się z krajów azjatyckich efektowna i niezwykle przyjemna technika masażu wprowadza nas w niepowtarzalny klimat orientu. Subtelne nacieranie ciała ciepłym i wonnym olejem pozwala zlikwidować zmęczenie, bezsenność i niepokój.

Skuteczność masażu Abhyanga zależy przede wszystkim od jakości i właściwości użytego oleju.

140zł/60min.

Masaż dłoni i stóp

Niezwykle przyjemny i relaksujący masaż dłoni i stóp. Przynosi ulgę zmęczonym stopom oraz wspaniale pielęgnuje dłonie poprzez użycie naturalnych olejków ayurwedyjskich. Działa odżywczo na skórę stóp i rąk.

Masaż dłoni 60zł/30min.

Masaż stóp 60zł/30min.

Masaż dłoni i stóp 100zł/60min.

ZABIEGI:

Garshan (garszan)

Zabieg ten jest alternatywnym rodzajem masażu do tradycyjnych, ayurwedyjskich masażu olejowych. Garshan to zabieg wykonywany na sucho przy pomocy jedwabnych rękawic. Zabieg służy zmniejszeniu doszy kapha, co w konsekwencji prowadzi do zredukowania wagi ciała i usunięcia ama (zanieczyszczeń i zlogów zalegających w komórkach w wyniku niewłaściwego trawienia) z organizmu. Działając drenująco, pobudza przepływ limfy w organizmie i krążenie; delikatnie peelingując usuwa obumarły naskórek.

80zł/30min.

Garshan + maska algowa na całe ciało 170zł/60min.

Udvardana (udwartana)

zabieg antycellulitowy

Zabieg, przy którym stosuje się proszki i pasty z ziół zmieszane z olejem ayurwedyjskim. W starożytnych Indiach zabieg ten wykonywany był wyłącznie przyszłym żonom Maharadzów. Udvardana pobudza krążenie krwi, wygładza nierówności skóry, działa jak peeling. Stosowana jest w kuracjach odchudzających, likwidacji zmian cellulitowych, chorobowych zmianach skórnych, nadmiernej potliwości i przypadłościach reumatycznych. Skutecznie usuwa z organizmu szkodliwe toksyny.



160zł/60min.

90zł/30min.

Shirodhara (szirodara) + Abhyanga (abjanga)

połączenie dwóch niezwykle odprężających technik ayurwedyjskich

Głęboki relaks całego ciała podczas unikalnego zabiegu ayurwedyjskiego. Niezwykła podróż do krainy starożytnych Indii dzięki połączeniu masażu, orientalnej muzyki relaksacyjnej i zapachu wonnego oleju.

250zł/90min.

Shirodhara (szirodara)

masaż głowy i polewanie ciepłymi olejami czakry „trzeciego oka”

Zabieg młodości i długowieczności. Głęboko relaksuje oraz posiada zbawienny wpływ na system nerwowy i hormonalny, redukuje stres i napięcia nerwowe. Usuwa większość dolegliwości wywołanych głównie zaburzeniami energii vata, tj. chroniczne bóle głowy i zatok, bezsenność, nerwowość, zaburzenia słuchu, wzroku. Poprawia cyrkulację krwi w mózgu, co korzystnie wpływa na sprawność intelektualną, ale też zapobiega łysieniu i siwieniu, działając odżywczo na skórę głowy oraz na włosy.

140zł/30min.

Mukabhyanga (mukabjanga) + Lepem

Masaż i kosmetyka ayurwedyjska twarzy i dekoltu połączona z zabiegami oczyszczania, peelingu i maseczkami z zastosowaniem naturalnych olejów i produktów kosmetycznych przygotowanych wg tradycyjnych receptur ayurwedyjskich.

masaż twarzy

60zł/30min.

masaż + kosmetyka twarzy

140zł/60min.

Garshan (garszan) + abhisek (abiszek)

Zabieg służy zmniejszeniu doszy kapha, co w konsekwencji prowadzi do zredukowania wagi ciała i usunięcia ama (zanieczyszczeń i zlogów zalegających w komórkach w wyniku niewłaściwego trawienia) z organizmu. Jest to znakomite połączenie peelingu jedwabnymi rękawicami z odżywczym masażem miodowym. Zabieg na każdą porę roku, aby oczyścić i odżywić skórę.

210zł/90min.

