



[MASAŻE]

Nieodzownym elementem oferty SPA_larni^{kcal} są masaże. Uzdrawiający dotyk dłoni, odprężająca moc gorących kamieni, energetyzujący wpływ pałeczek bambusowych czy orientalna woń stempli ziołowych przynoszą zmęczonemu ciału relaks i ukojenie. Wszystkie masaże znajdujące się w ofercie SPA_larni^{kcal} mają charakter ściśle ustalonych rytuałów, które od pierwszego dotyku zapewniają uczucie relaksu, uspokajają ciało, równocześnie kojąc i łagodząc umysł. Masaże można podzielić ze względu na ich właściwości na masaże relaksacyjne, lecznicze bądź modelujące.

Elementem odróżniającym ofertę Day SPA SPA_larnia^{kcal} są masaże ajurwedyjskie oraz masaże autorskie.

[MASAŻE RELAKSACYJNE]

MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY

Jest to zabieg, który integruje leczniczą moc dotyku z unikalnymi właściwościami olejków eterycznych. Kontakt olejków ze skórą, w połączeniu z relaksacyjnym masażem powoduje natychmiastową reakcję systemu nerwowego, gwarantując szybkie i skuteczne efekty.

Masaż całego ciała [ok.60min] [210zł]

MASAŻ WSPOMNIENIA Z ANKARY (MASAŻ A LA TURECKI)

Masaż ten rytualnie łączy seans w łaźni parowej [bądź w saunie suchej] z intensywnym masażem relaksacyjnym. Początkowo ok. 20min pobyt w łaźni oczyszcza skórę, doskonale przygotowując ją do masażu. Wysoka temperatura pomaga się zrelaksować i odpocząć. Zanim terapeuta rozpocznie masaż, delikatnie oczyszcza skórę z martwego naskórka i wszelkich zanieczyszczeń. W czasie masażu używa się mydeł w płynie na bazie aromatycznych olejków. 3 etap zabiegu to dość intensywny i głęboki masaż. Regularnie wykonywany zabieg podnosi odporność, poprawia krążenie krwi, łagodzi bóle mięśniowe, niweluje napięcia oraz oczyszcza skórę z toksyn.

Masaż całego ciała [ok.60min+ok.20min pobyt w łaźni parowej] [190zł]

GŁĘBOKO ODPRĘŻAJĄCY MASAŻ SŁONECZNY

Głównym celem masażu słonecznego jest osiągnięcie głębokiego stanu relaksu. Masaż ma również na celu zredukować stres, poprzez wprowadzanie klienta w stan lekkiego uśpienia. Podczas zabiegu zostaje obniżone ciśnienie, mięśnie się rozluźniają.

Masaż składa się z długich i płynnych ruchów, jego podstawą jest spokojny i łagodny dotyk. Celem zabiegu jest przede wszystkim osiągnięcie relaksu mentalnego, pozwalającego nastroić się pozytywną energią. Masaż słoneczny pomaga przywrócić równowagę, eliminując blokady emocjonalne. Podczas zabiegu wykorzystywane są aromatyczne olejki pomarańczowe, natomiast po zabiegu klient otrzymuje świeżo wyciskany sok pomarańczowy, gwarantujący dodatkowy zastrzyk energii.

Masaż pleców + świeży sok pomarańczowy [ok.30min] [140zł]
Masaż całego ciała + świeży sok pomarańczowy [ok.60min] [190zł]

MASAŻ NA CZTERY RĘCE

Masaż na 4 ręce to zabieg wykonywany przez 2 terapeutów równocześnie. Ten prawdziwie luksusowy masaż łączy właściwości relaksacyjne i energetyzujące, sprawiając, że każdy poczuje się po nim jak młody bóg. Ze względu na swoje głęboko relaksacyjne właściwości jest to niezwykle popularnym masaż, który w sposób niecodzienny stymuluje całe ciało, nadając mu energii oraz pozostawiając jasny umysł.

Masaż całego ciała [ok.45min] [260zł]

MASAŻ STEMLAMI ZIOŁOWYMI

Masaż stemplami ziołowymi ma swe źródła w Tajlandii. Wykonywany jest za pomocą bawełnianych stempli, wypełnionych aromatycznymi ziołami i przyprawami między innymi: imbirem, cynamonowcem, trawą cytrynową, limonką, liśćmi eukaliptusowymi.

Dzięki swym właściwościom zabieg wpływa rozluźniająco na stawy i mięśnie, zwiększając sprawność ruchową oraz działając przeciwbólowo. Zalecany jest dlatego do zabiegów anti-cellulitowych, modelujących i wspomagających odchudzanie.

Masaż pleców	[ok.30min] [130zł]
Masaż całego ciała	[ok.60min] [190zł]

GORĄCE KAMIENIE

Masaż gorącymi kamieniami to terapia wykorzystująca rozgrzane kamienie bazaltowe pochodzenia wulkanicznego. Podczas masażu oddziałują one na ośrodki energii, zwane według staroindyjskiej tradycji czakrami.

Połączenie rozgrzanych kamieni, które mogą być podgrzewane do różnych temperatur, z odpowiednimi technikami masażu jest zbawienne dla zmęczonego, zestresowanego ciała i umysłu.

Masaż pleców	[ok.30min] [130zł]
Masaż całego ciała	[ok.60min] [190zł]

MINI KURS MASAŻU dla 2 osób

[tradycyjny masaż relaksacyjny połączony z nauką podstawowych chwytów maserskich]

Podczas zajęć w parach każda z osób ma okazję zapoznać się z podstawami chwytami maserskimi, stosowanymi w masażach klasycznych i relaksacyjnych. Mini kurs łączy teorię z praktyką, a dodatkowo pozwala się odprężyć i zrelaksować podczas masażu.

Mini kurs masażu to przede wszystkim dobra zabawa pozwalająca również parom zbliżyć się do siebie poznając relaksacyjną mapę ciała.

[ok.90min] [300zł]

[MASAŻE PIELĘGNACYJNO – RELAKSACYJNE]

MASAŻ PIELĘGNACYJNO-RELAKSACYJNY MASŁEM SHEA

Pielęgnacyjne działanie masła shea, jest już od wielu lat cenione w kosmetologii. Dzięki niemu nasza skóra staje się gładka i miękka. Naskórek zostaje zregenerowany, a po serii zabiegów skóra widocznie zyskuje na elastyczności. Ponadto, dzięki składnikom, które natłuszczają skórę, zabiegi wykorzystujące masło shea chronią przed wysuszeniem tym samym, opóźniając procesy starzenia się skóry

Peeling + relaksacyjny masaż pleców	[ok.30min] [150zł]
Peeling + relaksacyjny masaż całego ciała	[ok.60min] [200zł]

KOKOSOWA SYMFONIA

– autorski masaż Jacka Daleszyńskiego dostępny jedynie w DAY SPA SPA_larnia^{kcal}

Kokosowa symfonia to jedyny w swoim rodzaju, niesamowicie zmysłowy zabieg łączący aromatyczny peeling kokosowy oraz łagodny, relaksujący masaż.

Podczas peelingu wiórkami kokosowymi naskórek zostaje odświeżony, następnie przeprowadzany jest masaż przy użyciu podgrzanego miąższu kokosowego, który głęboko odżywia skórę. Z chwilą zakończenia zabiegu odczuwalny jest natychmiastowy efekt aksamitnej w dotyku skóry.

Masaż pleców + peeling	[ok.30min] [150zł]
Masaż całego ciała + peeling	[ok.75min] [200zł]

SPA_BOROWINA

SPA_borowina to zabieg łączący leczniczy okład borowinowy z masażem relaksacyjnym. Borowina to inaczej nieodwodniony torf, bogaty w kwasy organiczne i sole mineralne.

Dzięki zastosowaniu okładów borowinowych dochodzi do powolnego przegrzania ciała, które ma za zadanie poprawić krążenie krwi tak, aby usunąć produkty przemiany materii z tkanek i jednocześnie je odżywiając i dotleniając. W efekcie nasza skóra oraz cały organizm doskonale się oczyszcza z zalegających w nim toksyn.

Borowina posiada również właściwości pielęgnacyjne, działa ona bowiem odżywczo i nawilżająco na skórę, co pomaga zachować jej młodzieńczy wygląd. Rozgrzewający efekt zabiegu, uspokaja i relaksuje ciało, a uzupełniająco wykonywany masaż pozwala osiągnąć optymalny stan odprężenia.

okład borowinowy pleców + masaż pleców	[ok.45min] [170zł]
okład borowinowy na całe ciało + masaż całego ciała	[ok.75min] [210zł]

[MASAŻE MODELUJĄCE]

DYNAMICZNY MASAŻ UJĘDRNIAJĄCY*

Jest bardzo dynamiczną odmianą masażu, pomagającą w walce z cellulitem. Zabieg polega na wykonywaniu ruchów rozcierania i ugniatania na napinanych partiach mięśni. Systematycznie wykonywany zabieg zapewnia efekt wymodelowania, ujędrnienia i wygładzenia pośladek, ud i brzucha.

**Masaż całego ciała [ok.50min] [130zł]
seria 10 zabiegów 1100zł**

MODELUJĄCY MASAŻ ANTY_CELLULITOWY

Masaż modelujący ma na celu stymulację oraz poprawę elastyczności skóry, odpowiednio przeprowadzany pomaga wyszczuplić sylwetkę, jednocześnie ją modelując. Głównym zadaniem masażu jest rozbicie tkanki tłuszczowej, usunięcie toksyn z organizmu oraz polepszenie ukrwienia skóry, co przyspiesza przemianę materii.

**Masaż całego ciała [ok.50min] [160zł]
seria 10 zabiegów 1400zł**

*wszystkie zabiegi modelujące sylwetkę zaleca się wykonywać w seriach, po co najmniej jednym zabiegu TYGODNIOWO

[MASAŻE AJURWEDA]

Ajurweda, co w dosłownym tłumaczeniu oznacza „wiedza o życiu”, jest starożytną, mającą swoje korzenie w Indiach, filozofią życiową oraz systemem medycyny alternatywnej, który dąży do zapewnienia pełnej i holistycznej harmonii pomiędzy duchem i ciałem.

Z racji, że ajurweda traktuje umysł i ciało jako jedność, korzyści jakie ze sobą przynoszą masaże indyjskie to relaks fizyczny, psychiczny oraz duchowy. Od 1979 Ajurweda jest oficjalnie rozpoznawana, przez Światową Organizację Zdrowia, jako rodzaj terapii należący do medycyny niekonwencjonalnej

* DAY SPA SPA_Larnia^{kcal} jest jedynym miejscem w Wielkopolsce oferującym oryginalne masaże ajurwedyjskie wykonywane przez licencjonowanego masażyście z Indii.

MASAŻ MUKABHANGA

Odmładzająco - relaksacyjny masaż twarzy, głowy, ramion, barków oraz karku, wykonywany w pozycji siedzącej. Pomaga on złagodzić mimikę, widocznie relaksując napięte mięśnie twarzy, co w efekcie zapewnia świeży wygląd naszej cerze, zniwelowane zostają cienie oraz opuchlizna pod oczami, dzięki czemu spojrzenie zostaje widocznie odmłodzone.

Masaż głowy, karku, twarzy + ramiona [ok.30min] [90zł]

MASAŻ EAKAMGA ABHYANGA

Indyjski masaż relaksacyjny pleców, rozbudowany o masaż ramion oraz refleksoterapię dłoni. Ruchy terapeuty, ciepło oraz zapachy olejków przyczyniają się do osiągnięcia głębokiego stanu odpoczynku. Integralną częścią masażu jest refleksoterapia dłoni, dzięki której uwalniana jest energia pobudzająca pracę poszczególnych organów.

Masaż pleców, ramion + refleksoterapia dłoni [ok.30min] [130zł]

MASAŻ KATTI BASTI

Masaż koncentrujący się na odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa, połączony z odprężającym masażem całych pleców. Zabieg ten stanowi idealną terapię dla osób prowadzących siedzący tryb życia.

Masaż regeneracyjny kręgosłupa + masaż pleców [ok.60min] [170zł]

MASAŻ ABHYANGA

Masaż całego ciała połączony z refleksoterapią stóp. Zabieg polega na starannym rozcieraniu dużych ilości przyjemnie podgrzanych olejków eterycznych po całym ciele. Zabieg regularnie wykonywany wydobywa piękny i zdrowy kolor skóry, oleje głęboko wnikają w strukturę skóry nawilżając i odżywiając ją. Masaże wysokooleiste stanowią również metodę walki z bezsennością i stresem.

Masaż całego ciała + refleksoterapia stóp [ok.60min] [190zł]

Masaż Abhyanga + Masaż Mukabhyanga

Indyjski masaż relaksacyjny całego ciała + głowy i twarzy [ok.90min] [240zł]

[MASAŻE ŚWIATA/MASAŻE ORIENTALNE]

POLINEZJA:

MASAŻ MA_URI

Polinezyjski masaż całego ciała, który posiada dualistyczne działanie terapeutyczne, pomagające odblokować wszelkie blokady fizyczne oraz psychiczne. W pierwszej kolejności pomaga szybko zrelaksować zmęczone ciało wprowadzając je w stan głębokiego relaksu, osiągnięty ciesny relaks masaż również gwarantuje ukojenie i odpoczynek dla utrudzonego umysłu.

Masaż całego ciała [ok.90min] [285zł]

HAWAJE:

HAWAJSKI MASAŻ LOMI LOMI NUI

Masaż Lomi Lomi Nui to egzotyczny rytuał wywodzący się z tradycji i kultury Hawajów, gdzie początkowo wykonywano go wyłącznie w świątyniach, oraz gdzie otrzymał swoją wyjątkową nazwę „masaż troskliwych rąk”. Delikatne, ale głębokie oddziaływanie na mięśnie, poprzez ciągły płynny ruch i nacisk masażysty, pozwala na osiągnięcie niebywałego odprężenia, nie tylko w wymiarze fizycznym.

Masaż Lomi Lomi Nui różni się od typowych masażu europejskich głównie poprzez charakterystyczne, pełne gracji ruchy taneczne jakie wykonuje masażysta.

Masaż całego ciała [ok.90min] [250zł]

TURCJA:

MASAŻ WSPOMNIENIA Z ANKARY (MASAŻ A LA TURECKI)

Masaż ten rytualnie łączy seans w łaźni parowej [bądź w saunie suchej] z intensywnym masażem relaksacyjnym. Początkowy ok. 20min pobyt w łaźni oczyszcza skórę, doskonale przygotowując ją do masażu. Wysoka temperatura pomaga się zrelaksować i odpocząć. Zanim terapeuta rozpocznie masaż, delikatnie oczyszcza skórę z martwego naskórka i wszelkich zanieczyszczeń. W czasie masażu używa się mydeł w płynie na bazie aromatycznych olejków. 3 etap zabiegu to dość intensywny i głęboki masaż. Regularnie wykonywany zabieg podnosi odporność, poprawia krążenie krwi, łagodzi bóle mięśniowe, niweluje napięcia oraz oczyszcza skórę z toksyn.

Masaż całego ciała [ok.60min+ok.20min pobyt w łaźni parowej][190zł]

INDIE:

*** WSZYSTKIE MASAŻE INDYJSKIE MOŻNA ZNALEŹĆ W ZAKŁADCE AJURWEDA**

[MASAŻE KLASYCZNE]

MASAŻ PLECÓW

Rekomendowany przede wszystkim, osobom, które większość czasu spędzają w pozycji siedzącej, obciążającej plecy, oraz negatywnie wpływającej na mięśnie karku oraz barków. Krótki, ale skuteczny masaż pomaga zmniejszyć napięcie mięśni, niwelując uczucie zmęczenia.

[ok.30min] [80zł]

TRADYCYJNY MASAŻ CAŁEGO CIAŁA

Masaż całego ciała to doskonały sposób na odprężenie i doładowanie pozytywną energią. Zabieg likwiduje zgromadzone w mięśniach napięcie, działa dotleniająco i uspokajająco. Pozwala na odprężenie każdej cząsteczki w naszym organizmie, tym samym gwarantując poprawę samopoczucia.

[ok.60min] [140zł]

MASAŻ CAŁEGO CIAŁA + TWARZ

łączy w sobie łagodny i zarazem odprężający masaż całego ciała, od stóp do głowy, z delikatnym dopełnieniem jakim jest masaż twarzy. Zgromadzony stres odpływa podczas rytmicznych i delikatnych ruchów masażysty. Dodatkowo wyjątkowa atmosfera, jaką zapewnia nastrojowa muzyka i kojące zmysły zapachy gwarantują pełnie relaksu.

[ok.80min] [180zł]

MASAŻ STÓP

Stopy są bardzo wrażliwe na dotyk, ich masaż wprowadza organizm w stan głębokiego relaksu. Pobudzając tysiące zakończeń nerwowych znajdujących się w stopach, można w sposób szybki i skuteczny wyeliminować ból lub wszelkiego rodzaju napięcia znajdujące się w zestresowanym ciele.

[ok.25min] [45zł]

REFLEKSOTERAPIA

Wyjątkowy masaż stóp, który dzięki właściwościom leczniczym pomaga wyeliminować stres, przywracając naturalny balans dla całego ciała. Zabieg pomaga dodatkowo zwalczać stany chorobowe.

Różne strefy na stopach odpowiadają poszczególnym częściom ciała, masując lub uciskając określone punkty można korzystnie oddziaływać na konkretny narząd.

Kąpiel stóp połączona z masażem stóp

[ok.30min] [100zł]

MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU / MASAŻ GŁOWY I TWARZY

Celem masażu jest rozluźnienie mięśni twarzy, wygładzenie i uelastycznienie skóry oraz usunięcie typowych oznak zmęczenia. Masaż poprawia ukrwienie skóry, co prowadzi do poprawy jej kolorytu, redukcji uciążliwych cieni i przebarwień. Każdy zabieg kosmetyczny na twarz warto łączyć z dodatkowym masażem twarzy, szyi i dekolту.

[ok.30min] [70zł]

MASAŻ CZĘŚCIOWY WYBRANYCH PARTII CIAŁA

Forma, zakres oraz czas masażu zostają określone po uwzględnieniu indywidualnych potrzeb Klienta. Po krótkiej konsultacji z masażystą, zostaje przeprowadzony masaż, który ma na celu rozluźnienie tych partii ciała najbardziej potrzebujących odprężenia. Zabieg dba o poprawę krążenia, zwiększa sprężystość tkanek, działa rozluźniająco i co najważniejsze, przeciwbólowo.

[ok.30min] [80zł] / [ok.60min] [140zł]

MASAŻ LECZNICZY / MASAŻ SPORTOWY

Masaż leczniczy stosuje się dla złagodzenia napięcia, restrykcji oraz bólu mięśni, powstałych np. na skutek intensywnego wysiłku. Masaż ten wspomaga leczenie ewentualnych kontuzji, oraz przygotowuje organizm do podjęcia nowego wysiłku. SPA_larniani fizjoterapeuci w profesjonalny sposób oceniają kondycję Klienta, dostosowując techniki mechaniczne oraz siłę bodźca adekwatnie do jego indywidualnych potrzeb.

[ok.30min] [90zł] / [ok.60min] [150zł]

KINESIOLOGY-TAPING

Kinesiology Taping to jedna z nowoczesnych terapii rehabilitacyjnych, która pozwala na osiągnięcie doskonałych rezultatów terapeutycznych przez sensoryczne działanie specjalistycznego, plastra elastycznego. Plaster (tape) działa w sposób mechaniczny na powięź i skórę poprawiając zakresy ruchów i siłę mięśniową, gwarantuje doskonałe rezultaty przeciwbólowe.

Plaster jest odporny na działanie wody oraz umożliwia przepływ powietrza. Odpowiednio zaaplikowany zachowuje swoje właściwości lecznicze od 7 do 14 dni po aplikacji.

[ok.30min] [100zł] / [ok.60min] [160zł] / [ok.90min] [220zł]