

SPA MENU





Korzystając z naszej strefy Fizjoterapii i WELLNESS prosimy o:

- Przybycie na zabieg 5 min przed planowaną godziną rozpoczęcia
- Nieużywanie telefonów komórkowych
- Unikanie bezpośrednio przed i po zabiegach kąpieli słonecznej
- Unikanie obfitych posiłków bezpośrednio przed zabiegami
- Zapoznanie się z regulaminem korzystania ze strefy WELLNESS, dostępnym w recepcji
- Poinformowanie nas o chęci odwołania rezerwacji lub zmianę terminu zabiegu z co najmniej 6 godzinnym wyprzedzeniem. W przypadku braku kontaktu opłata za zabieg zostanie naliczona.

**Zapisy na zabiegi odbywają się
codziennie do godz. 10.00
mail: fizjoterapia@czeszka.pl
tel. 669 123 589**



Nowoczesne urządzenie do regeneracji mięśni po wysiłku, rozluźniania spiętych tkanek, rozgrzewania i poprawy ukrwienia oraz do usuwania bólu mięśni. Theragun działa na punkty spustowe, rozluźniając poszczególne partie mięśniowe.

Cena: 39zł (10min.)





Trening funkcjonalny

Cena: 110zł (60min.)

Zajęcia podczas których bazujemy na kompleksowych wielostawowych ćwiczeniach naszego ciała, czyli imitujemy ruchy wykonywane w życiu codziennym. Koncentrujemy się na trenowaniu wzorców ruchowych, a nie na izolowaniu mięśni. Trening ma za zadanie przenieść ćwiczenia, które wykonujemy, na uprawiany sport, lub założony cel fizyczny. Celem zajęć jest doskonalenie koordynacji ruchowej, zwiększenie siły, zwiększenie wytrzymałości, spalanie tkanki tłuszczowej, wzrost kondycji fizycznej, poprawa podstawowej wydolności krążeniowo–oddechowej.

Terapia indywidualna

Cena: 100zł (40min.)

Fizjoterapia indywidualna to ciągle monitorowanie oraz dostosowanie terapii do zmieniającego się stanu pacjenta. Podczas pierwszej wizyty terapeuta bada i ocenia aktualny stan pacjenta, następnie ustala i wdraża ustalony program usprawniania. Terapia polega na odpowiednim dobraniu metod fizjoterapeutycznych takich jak PNF, MTT, Terapia Punktów Spustowych, Terapia Tkanek Miękkich, Terapia Manualna, Kinesiotaping i wiele innych. W trakcie wykonywania samej terapii pacjent otrzymuje niezbędne informacje, jak powinien zachowywać się podczas czynności dnia codziennego oraz jakie ćwiczenia powinien wykonywać w domu.

Naszym priorytetem jest aby każdy pacjent został potraktowany indywidualnie oraz zdobył podstawową wiedzę na temat przyczyny swoich dolegliwości.



● Magnetoterapia	15 min. 25 zł
● Laseroterapia	15 min. 25 zł
● Prądy TENS	15 min. 25 zł
● Prądy Traberta	15 min. 25 zł
● Prądy interferencyjne wg Nemeca	15 min. 25 zł
● Elektrostymulacje	15 min. 25 zł
● Jonoforeza	15 min. 25 zł
● Ultradźwięki	4-10 min. 25zł
● Fonoforeza	4-10 min. 25 zł
● Terapia skojarzona	15 min. 25 zł
● Inhalacje solankowe	15 min. 25 zł
● Inhalacje lekowe	15 min. 25 zł
● Krioterapia miejscowa	3-6 min. 25 zł
● Sollux	15 min. 25 zł
● Biopton	15 min. 25 zł
● Drenaż limfatyczny BOA	30 min. 60 zł
● Masaż wirowy kończyn dolnych	20 min. 25zł
● Częściowy okład borowinowy	20 min. 35zł
● Częściowy okład parafinowy	20 min. 30zł
● Kąpiel w zawieszinie borowinowej	55zł
● Hydromasaż	45zł
● Kinezyterapia	30 min. 70zł
● Manualny drenaż limfatyczny	30 min. 75zł 50 min. 130zł

Pakiet fizjoterapeutyczny:

1 x Konsultacja z fizjoterapeutą oraz rozplanowanie zabiegów

10 x zabiegi fizjoterapeutyczne

(w tym maksymalnie 2 masaże 15 min)

Cena: 250zł



Masaż gorącym miodem

Cena: 80zł (30min.)

Zabieg z użyciem gorącego miodu, wyczuwanych aromatycznych pyłków kwiatowych oraz naturalnych olejków daje niesamowite doznania, pozostawia skórę aksamitnie gładką, odżywioną i ujędrnioną. Masaż miodem wyciąga toksyny z coraz głębszych warstw skóry, powoduje oczyszczenie komórkowe, otwiera pory i dotlenia. Charakterystyczne dla tego masażu techniki działają rozluźniająco na powierzchowne i głębokie partie mięśni. Szczególnie polecany dla osób wykonujących pracę w pozycji siedzącej.

Masaż gorącą czekoladą

Cena: 80zł (30min.)

Masaż polega na użyciu prawdziwej czekolady, która pieści Twoje ciało. Zabieg jest porywający, prawdziwie zmysłowy, wprowadza w świat zapachu, dotyku oraz ciepła.. Jest to prawdziwa uczta dla ducha i ciała. Czekolada kryje w sobie naturalne antytoksyny, polifenole i taninę. Przede wszystkim powoduje pobudzenie wydzielania endorfin, które mają działanie antydepresyjne. Po takim zabiegu skóra jest aksamitnie gładka, nawilżona i bardzo odżywiona, a stres, zmęczenie i złe nastroje znikają.

Peeling całego ciała

Cena: 140zł (50min.)

Zabieg sprawia, że skóra staje się gładka i delikatna. Zaspokaja potrzeby każdej skóry, szczególnie z objawami utraty jędrności, elastyczności, spadku nawilżenia. Stymuluje mikrokrążenie, działa regenerująco i odmładzająco na całe ciało. Usunięcie zrogowaciałego naskórka pozwala na doskonałe wchłonięcie substancji aktywnych w dalszej części zabiegu.

**VEGAN
NATURE**

WEGAŃSKA

UCZTA DLA CIAŁA I ZMYŚŁÓW



**FARMONA**
italicsek
PROFESSIONAL



VEGAN NATURE

Cena: 210zł (90 min.)

Aromatyczny zabieg na ciało dopasowany do nastroju i potrzeb skóry

Przeznaczenie:

Każdy rodzaj skóry. Zabieg polecany dla osób zabieganych, przemęczonych, z poczuciem „braku energii”, poszukujących relaksu i pragnących w kompleksowy sposób zadbać o swoje ciało. Doskonała propozycja przed ważnym spotkaniem, kiedy musimy być w wyjątkowej formie fizycznej i psychicznej.

Składniki aktywne:

100% wegańskie receptury preparatów, skomponowane z naturalnych składników, które stanowią minimum 90% wszystkich surowców zastosowanych w preparatach: olejów roślinnych, minerałów i botanicznych ekstraktów. Pozostałe składniki zapewniają miłe doznania sensoryczne oraz wysoką trwałość formuł.

Aromaty olejków zapachowych cztery żywioły:

ZIEMIA – aromatyczna kompozycja drzewno – kwiatowa, z wyczuwalnymi nutami ziołowym, połączonymi z gorzką pomarańczą, malinami, gardenią, nerolą, oraz ambrawą*, z dodatkiem paczuli, drzewa cedrowego i sandałowego, które dodają niezwyklej elegancji.

Zmysłowy i głęboki aromat, wprowadzający ciało i umysł w stan odpoczynku.

OGIEŃ – niepowtarzalna, aromatyczna, pobudzająca zmysły kombinacja aromatów kwiatowych i owocowych, połączonych z różowym pieprzem, uzupełnionych nutą paczuli, ambry* i piżma*. Pobudzający zmysły aromat, tworzący nastrój komfortu i pełnego relaksu.

WODA – aromatyczna kombinacja świeżych, morskich oraz owocowo – kwiatowych nut zapachowych, z wyczuwalnym akordem drzewa cedrowego, piżma* i ambry*, które dodają kuszącej słodyczy. Odświeżający ciało i duszę aromat pobudzający i poprawiający samopoczucie.

POWIETRZE - kombinacja wodnych zapachów połączonych z pobudzającym zmysły akordem kwiatu lotosu i zielonych owoców, przełamanych delikatnym, odświeżającym aromatem eukaliptusa. Orzeźwiający aromat, wyostrożający zmysły i dodający energii.

*nieodzwierzęcy substytut naturalnych odpowiedników

Efekty widoczne po zabiegu:

Wygładzenie i odświeżenie.

Przywrócenie jędrności i elastyczności.

Odżywienie i nawilżenie skóry.

Ciało zmysłowo pachnące.

Poczucie odprężenia, relaksu i rozluźnienia.



Masaż gorącymi kamieniami

Cena: 80zł (30min.)

130zł (50min.)

Lecnicze działanie kamieni wykorzystywano już setki lat temu na Dalekim Wschodzie. Masaż kamieniami to połączenie tradycyjnych technik masażu z użyciem gorących kamieni bazaltowych, podgrzanych do odpowiedniej temperatury. Przyjemne odczuwalne ciepło podczas zabiegu pomaga w przekazywaniu energii przy jej niedoborze albo w absorbowaniu nadmiaru nagromadzonej energii w chorej części ciała. Daje to efekt niesamowitego odprężenia, relaksu, wewnętrznej równowagi, rozluźnienia mięśni i pobudzenia krążenia.

Masaż klasyczny

Cena: 40zł (15min.)

70zł (30min.)

110zł (50min.)

Masaż klasyczny to najpopularniejszy masaż, który w zależności od formy - intensywności może być leczniczy, relaksacyjny, pobudzający. Do masażu klasycznego należą zabiegi, które mają na celu poprawienie psychofizycznego stanu pacjenta. W zależności od sytuacji masaż klasyczny może być wykonywany w formie zabiegu całościowego lub częściowego. Masaż działa przeciwbólowo, polepsza odżywianie tkanek, regeneruje mięśnie, reguluje napięcie mięśniowe, zwiększa elastyczność i sprężystość mięśni, przyspiesza przemianę materii, uaktywnia przepływ krwi i limfy.

Masaż aromaterapeutyczny

Cena: 70zł (30min.)

110zł (50min.)

Masaż aromaterapeutyczny łączy w sobie właściwości tradycyjnej metody z działaniem olejków eterycznych. Olejek rozproszony na powierzchni skóry i odpowiednio wtarty reaguje z zakończeniami nerwowymi co daje natychmiastowy efekt odprężenia. Dodatkowo wcierane pachnidła mają swój zapach, który pacjent na bieżąco podczas zabiegu wdycha. Wdychanie odpowiednio dopasowanych kompozycji wspomaga produkcję hormonów szczęścia podczas odprężania ciała i umysłu. Masaż aromaterapeutyczny to relaks, odprężenie, harmonia energetyczna, łagodzenie bólu, napięć i stresu. Pomoc w odprężeniu po ciężkim dniu...

ANTI POLLUTION

ZABIEG NA TWARZ DOTLENIAJĄCO - DETOKSYKUJĄCY



FARMONA
Wielki
PROFESSIONAL



ANTI POLLUTION **zabieg dotleniająco - detoksykujący**

Cena: 160zł

Zabiegi na twarz

Nasza skóra codziennie narażona jest na działanie wielu niekorzystnych czynników takich jak – zanieczyszczenia środowiska, klimatyzowane pomieszczenia, stres, promieniowanie UV, dym papierosowy. Idealną odpowiedzią na jej potrzeby jest kompleksowy zabieg ANTI POLLUTION, wykorzystujący najnowsze odkrycia kosmetologii. Podstawą zabiegu jest innowacyjne połączenie składników aktywnych, które dotleniają, odświeżają i chronią skórę przed przedwczesnym starzeniem.

Zalecana liczba zabiegów: jednorazowo lub w serii 5-6 zabiegów wykonywanych 1 raz w tygodniu.

Przeznaczenie:

każdy rodzaj cery ze szczególnym uwzględnieniem skóry niedotlenionej, szarej i zmęczonej. Polecany dla osób żyjących w zanieczyszczonym środowisku, narażonych na stres, promieniowanie UV, a także palących papierosy

Efekty widoczne po zabiegu: dotlenienie, przywrócenie funkcji receptora witaminy D, nawilżenie i wzmocnienie naturalnej bariery ochronnej skóry, dezaktywacja wolnych rodników, pobudzenie wielopoziomowej restrukturyzacji skóry. Zniwelowanie efektów działania stresu i zmęczenia, zmniejszenie widoczności zmarszczek, zabezpieczenie skóry przed wpływem niekorzystnych czynników zewnętrznych. Przywrócenie zdrowego i promiennego wyglądu.



Dary Ziemi

Cena: 140zł (50min.)

Zabieg na plecy obejmujący peeling na bazie cukru brązowego z dodatkiem ekstraktu borowinowego i rozmarynu, otulający ciepłem okład borowinowy oraz głęboko relaksujący masaż pleców i karku na bazie oleju kokosowego. Poczujesz jak odpływa zmęczenie, a ciało nabiera lekkości.

Kwasy huminowe, białka, enzymy, estrogeny i związki bituminowe zawarte w borowinie regenerują przeciążone tkanki - zwiększają ich ukrwienie oraz uaktywniają reakcje, które powodują wzrost metabolizmu komórkowego. Kwasy tłuszczowe z oleju kokosowego głęboko wnikają w skórę, odżywiają i nawilżają. Antybakteryjne właściwości kwasu laurowego ułatwiają detoksykację.

RETIN GOLD

ZABIEG NA TWARZ UJĘDRNIAJĄCO - ROZŚWIETLAJĄCY



FARMONA
Włókna
PROFESSIONAL



RETIN GOLD

Cena: 170zł

Zabieg ujędrniający – rozświetlający skórę

Zabiegi na twarz

Złoto jest jednym z najrzadziej występujących pierwiastków w przyrodzie, jego lecznicze i pielęgnacyjne właściwości znane są od setek lat. Specjaliści Laboratorium Kosmetyków Naturalnych FARMONA postanowili połączyć działanie złota koloidalnego z retinolem i stworzyli luksusowy zabieg ujędrniający – rozświetlający na twarz, szyję i dekol. Dzięki odpowiednio dobranym składnikom aktywnym sprawia, że skóra wygląda młodziej, jest pełna blasku i energii.

PRZEZNACZENIE: każdy rodzaj skóry dojrzałej (50+), skóra z wyraźnymi oznakami starzenia, zmęczenia, wymagającej rozświetlenia i ujędrnienia. Doskonały na specjalne okazje, jak i przed wielkim wyjściem.

PRZECIWWSKAZANIA: nadwrażliwość na składniki zawarte w preparatach wykorzystywanych podczas zabiegu.

DZIAŁANIE ZABIEGU: pobudzenie skóry do produkcji kolagenu i elastyny, wzmocnienie struktur podporowych, aktywowanie funkcji witalnych i rewitalizacja skóry, poprawienie mikrorzeźby naskórka i kolorytu cery.

EFEKTY WIDOCZNE PO ZABIEGU: napięcie i ujędrnienie, odczucie nawilżenia i gładkości skóry, zmniejszenie widoczności zmarszczek, zredukowanie objawów zmęczenia i stresu, rozświetlenie i rozjaśnienie skóry, przywrócenie młodzieńczego blasku i wypoczętego wyglądu.

OBSZAR OBJĘTY ZABIEGIEM: twarz, szyja i dekol.

GUARANA SLIM

ZABIEG NA CIAŁO

ANTYCELLULITOWO - ORZEŻWIAJĄCY




FARMONA
Włókna
PROFESSIONAL



GUARANA SLIM

zabieg antycellulitowo-orzeźwiający na ciało

Cena: 200zł (90min.)

Zabiegi na ciało

Aromatyczny zabieg antycellulitowy o zniewalającym zapachu soczystych, tropikalnych owoców. Polecany dla osób z problemem cellulitu i nadmiernej ilości tkanki tłuszczowej, pragnących poprawić sylwetkę oraz w celu zwiększenia jędrności i elastyczności skóry. Starannie dobrane składniki aktywne przyspieszają lipolizę i mikrokrażenie skóry, wspomagając usuwanie toksyn z organizmu.

Zalecana liczba zabiegów:

jako jednorazowy zabieg pielęgnacyjny lub w serii zabiegów uzależnionej od indywidualnych potrzeb i/lub kondycji skóry.

Przeznaczenie:

cellulit wodny i tłuszczowy, nadmierna ilość tkanki tłuszczowej, skóra potrzebująca oczyszczenia z toksyn.

Efekty widoczne po zabiegu:

intensywna regeneracja, wygładzenie i wzmocnienie skóry.



Masaż twarzy - Argan

Cena: 70zł (20min.)

Masaż twarzy czystym olejkiem arganowym to jeden z ważniejszych czynników, jakie mogą przyczynić się do jej stanu ogólnego oraz młodego wyglądu. Korzystnie wpływa na strukturę skóry, podnosząc ją i likwidując szkodliwe napięcie mięśni, może też przyczynić się do opóźnienia jej starzenia. Skóra staje się również bardziej sprężysta i ujędrniona, dzięki temu, że rozmasowujące ruchy umożliwiają uporządkowanie splecionych włókien kolagenowych i elastynowych, które naturalnie budują jej strukturę.

Płynne ruchy w okolicach skroni przynoszą ulgę przy bólach głowy.

Masaż antycellulitowy bańką chińską

Cena: 70zł (30min.)

Wykorzystanie bańki chińskiej do walki z cellulitem jest przebojem wśród zabiegów kosmetycznych. Przynosi bardzo wyraźne efekty w krótkim czasie. Podciśnienie, które wytwarza się w bańce przez usunięcie z niej powietrza, powoduje zassanie skóry i tkanek leżących pod bańką, wpływając na intensywne ich przekrwienie oraz wyraźną poprawę stanu mało elastycznej skóry. Masaż ten pobudza krążenie krwi i płynów ustrojowych, pomaga pozbyć się zbędnych produktów przemiany materii oraz toksyn z organizmu. W wyniku przyspieszenia przemiany materii następuje redukcja tkanki tłuszczowej. Ma nieocenioną moc w zastosowaniu w kuracji antycellulitowej.

Masaż relaksacyjny gorącym olejkiem

**Cena: 70zł (30min.)
110zł (50min.)**

Masaż relaksacyjny gorącymi olejami wykonywany techniką prowadzącą do głębokiego odprężenia i regeneracji. Przywraca stan naturalnej równowagi w organizmie pobudzając siły witalne i ich harmonijny przepływ w ciele. Celem masażu jest równoległe działanie na jak największą większą powierzchnię ciała. Zabieg eliminuje zmęczenie, usuwa stres i zły humor poprzez wprowadzenie w stan głębokiego odprężenia za pomocą dotyku oraz ciepła.





www.czeszka.pl