



Gabinety „Shanti” stworzone zostały z myślą o tych, którzy poszukują idealnego miejsca na odnowę ciała i duszy w zgodzie z naturą. Oferujemy niezwykle i oryginalne masaże i zabiegi ayurwedyjskie inspirowane starożytną medycyną indyjską, a także inne masaże orientalne oraz klasyczne. Wszystkie zabiegi wykonywane są wyłącznie na bazie naturalnych kosmetyków posiadających międzynarodowy certyfikat jakości BDIH.

Serdecznie zapraszamy!



## AYURVEDA – MASAŻE

### **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 nacierania ciała ciepłą i wonną oliwą pozwala zlikwidować zmęczenie, bezsenność i niepokój. **150zł/60min.**



### **Ratna Abhyanga (ratna abjanga)**

masaż ciepłymi kamieniami półszlachetnymi i kryształami górskimi

Wspaniale relaksuje i odpręża. Kamienie, zwłaszcza te 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. Zbawiennie wpływa na zmęczone, zestresowane ciało i umysł, pozwala odzyskać siły witalne. Ciekawa propozycja na mroźne zimowe dni. **160zł/60min.**  
**90zł/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. **150zł/60min.**

### **Jimbira Pinda Sveda (dżimbira pinda sweda)**

Masaż gorącymi stemplami wypełnionymi cytryną i wiórkami kokosowymi, zmieszane ze specjalnym olejem. 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. **170zł/60min.**

## AYURVEDA - ZABIEGI

### **Udvartana (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. Udvartana 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.**

### **Garshan (garszan)**

Garshan to zabieg wykonywany na sucho przy pomocy jedwabnych rękawic. Zabieg ma za zadanie zredukowanie wagi ciała i usunięcie zanieczyszczeń i złogów 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.**



**Zapisy na masaże odbywają się w recepcji hotelu.  
Serdecznie zapraszamy!**

## Garshan + abhisek

Jest to znakomite połączenie peelingu jedwabnymi rękawicami z odżywczym masażem miodowym. Zabieg na każdą porę roku, aby oczyścić i odżywić skórę.

210zł/90min.

## Mukabhyanga (mukabjanga) + Lepem

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

masaż twarzy 60zł/30min.  
masaż + kosmetyka twarzy 140zł/60min.

## 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.

140zł/30min.



## Rytuały SHANTI

### Kamalasundari

Rytuał upiększający

Kamalasundari - w dosłownym tłumaczeniu znaczy „piękna jak kwiat lotosu”. Niezapomniany rytuał ayurwedyjski, który sprawi, że poczujesz się jak indyjska księżniczka. Odpowiednio dobrane zabiegi kompleksowo zadbają o całe Twoje ciało i sprawią, że odzyska blask, a towarzysząca im orientalna muzyka i aromaterapia wprawią Cię w cudowny nastrój.

290zł/120min.

### Harsharani (harszarani)

Rytuał relaksujący

Harsharani - w dosłownym tłumaczeniu znaczy „uśmiechające się szczęście”. Rytuał polega na połączeniu dwóch niezwykle odprężających technik ayurwedyjskich – shirodhary i abhyangi, które wprowadzą Cię w głęboki relaks. Niezwykła podróż do krainy starożytnych Indii dzięki połączeniu masażu, orientalnej muzyki relaksacyjnej i zapachu wonnego oleju.

250zł/90min.

### Rashmi (raszmi)

Rytuał energetyczny

Rytuał Rashmi to egzotyczny zabieg z wykorzystaniem tzw. stempli, (sakiewek) wewnątrz których znajdują się owoce, przyprawy i zioła. Do wypełnienia sakiewek wykorzystywane są przede wszystkim trawa cytrynowa, cynamon, imbir, guarana, goździki, pieprz czerwony – składniki silnie rozgrzewające. Podczas rytuału masażysta poświęca szczególną uwagę stopom.

Poprzez działanie na strefy refleksologiczne stóp masaż wspomaga odtruwanie organizmu.

250zł/90min.



## INNE MASAŻE

### Masaż klasyczny/relaksacyjny

60zł/30min.

110zł/60min.

### Masaż leczniczy kręgosłupa

Masaż leczniczy kręgosłupa to masaż klasyczny na zmęczone i obolałe plecy. Działa przeciwbólowo i znakomicie rozluźnia napięcia w okolicy karku, przynosząc ulgę. Szczególnie polecany dla osób długotrwale pracujących w pozycji siedzącej.

70zł/30min.

### 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

### Masaż polinezyjski „Lomi Lomi”

Masaż wykonywany przedramionami. Lomi jest hawajskim słowem określającym masaż. Lomi Lomi jest masażem, który przekazuje jedyne w swoim rodzaju uczucie zadowolenia i błogości. Masaż Hawajski odbywa się na całym ciele fizycznym człowieka, a także na otaczających go ciałach energetycznych. Charakterystyczne dla tej techniki jest masowanie przedramionami i wykonywanie tanecznych ruchów.

80zł/30min.

150zł/60min.

210zł/90min.

260zł/120min.

Zapisy na masaże odbywają się w recepcji hotelu. Serdecznie zapraszamy!