



## Zabiegi na twarz

### Zabieg regenerująco-relaksacyjny na bazie alg

**210 zł | 50 min**

Twarz, szyja, dekolt. W skład zabiegu wchodzi: peeling, masaż twarzy, maseczka z alg oraz krem.

### Hialuronowy zabieg nawilżająco-odmładzający

**210 zł | 50 min**

Twarz, szyja, dekolt. Zabieg poprawia nawilżanie, elastyczność i jędrność skóry

### Masaż głowy „Oaza Spokoju”

**220 zł | 50 min**

Głęboko relaksujący masaż, rozluźniający mięśnie głowy, szyi i karku. Redukuje napięcie mięśniowe. Przynosi ulgę przy takich schorzeniach jak bóle głowy, karku, nerwice.

### Masaż japoński Kobido

**250 zł | 50 min**

Poprawa wyglądu skóry poprzez stymulację krążenia krwi i limfy. Poprawa elastyczności, redukcji opuchlizny i zmniejszenia widoczności zmarszczek. Działa relaksująco na umysł i ciało. Delikatne dotyki i masaż punktów akupresu pomagają złagodzić napięcie i stres.

### Japoński lifting twarzy

**250 zł | 50 min**

Odkryj tajemnicę młodszego wyglądu z naszym japońskim liftingiem twarzy. To niezwykle masaż trójfazowy, który przywróci Twojej twarzy młodość i blask. Zaczniemy od drenażu, a następnie rozluźniającego głębokiego masażu, który odpręży i rozluźni Twoje mięśnie. Na koniec, pobudzimy odpowiednie partie mięśniowe, sprawiając, że skóra będzie rozświetlona, napięta i wypoczęta.

## Zabiegi na ciało

### Peeling czarnym mydłem Savon Noir i rękawicą

Kessa

**130 zł | 30 min**

### Masaż leczniczy całościowy

**230 zł | 50 min**

Polega na różnorodnych formach sprężystego odkształcania tkanek, które są podstawą oddziaływania energii mechanicznej, na masowaną tkankę. Masaż leczniczy łagodzi sztywności, napięcia i bólu mięśni.

### Masaż klasyczny

**220 zł | 50 min**

To połączenie masażu leczniczego z relaksacyjnym, którego celem jest utrzymanie organizmu na stałym, dobrym poziomie fizycznie - psychicznie. Zapewnia doskonałe i natychmiastowe rozluźnienie mięśni.

### Masaż ciepłymi olejkami

**220 zł | 50 min**

Działa relaksująco i witalizująco. Likwiduje bóle i napięcia mięśni. Połączenie ciepłego oleju i odpowiednich technik masażu relaksacyjnego, jest idealne dla zmęczonego ciała.

### Masaż gorącymi kamieniami

**220 zł | 50 min**

Polecany dla wszystkich prowadzących stresujący tryb życia. Poprawia przemianę materii i odporność organizmu. Zmniejsza obrzęki, łagodzi skutki stresu. Efektem jest wyraźnie odczuwalny relaks i odprężenie.

### Dotyk Shea

**220 zł | 50 min**

Bardzo dobry sposób odżywiania i regeneracji skóry. Odpowiedni również dla kobiet w ciąży. Nie uczuła, dodatkowo łagodzi zmiany alergiczne, polecany przy łuszczycy i skórze atopowej.

### Intensywny zabieg regenerujący stopy

**200 zł | 50 min**

W skład zabiegu wchodzi: kąpiel stóp, peeling stóp, masaż stóp i łydek, maska na bazie masła shea.

### Intensywny zabieg regenerujący skórę dłoni

**200 zł | 50 min**

W skład zabiegu wchodzi: peeling dłoni, masaż, maska na bazie masła shea.

### Zabieg dla Dwojga

**440 zł | 50 min**

Masaż olejem wykonywany dwóm osobom równocześnie.



WIOSKA  
ZDROWIA

## Dotyk Azji

### Ajurwedyjski masaż Abhyanga

**280 zł | 50 min**

Abhyanga jest częścią tradycyjnego programu oczyszczającego. Relaksujące i rytmiczne ruchy mają za zadanie poruszyć zastaną energię. Masaż zapewnia wewnętrzny spokój.

### Shirodhara

**300 zł | 50 min**

Terapeutyczny, ajurwedyjski masaż głowy z olejowaniem. Relaksuje, pobudzając aktywność fal mózgowych alfa, eliminuje nerwowość. Masaż odbywa się na specjalnym łóżku w Domku ZEN.

### Abhyanga z elementami Shirodhary

**400 zł | 80 min**

Wspólną cechą tych dwóch masaży jest ich zdolność do równoważenia energii życiowej, w ciele i umyśle. Oba masaże są również wykonywane w sposób bardzo relaksujący, co pomaga w redukcji stresu i poprawie ogólnego samopoczucia.

### Ajurwedyjski masaż całego ciała Udvartana

**280 zł | 50 min**

Uwielbiany przez kobiety, stosowany w indyjskich świątyniach piękna. Polega na nacieraniu ciała mieszanką ziół, kasz, olejów. Jest masażem dynamicznym i intensywnym, przypominającym peeling. Pobudza przemianę materii w komórkach, zmniejsza napięcie mięśniowe.

### Ajurwedyjski zabieg Khadi Vasti

**300 zł | 50 min**

Rozgrzewający zabieg olejowy na kręgosłup, ciepły olej wlewany jest na ograniczony wałkiem z ciasta obszar pleców. Zabieg jest całkowicie bezpieczny i przynosi natychmiastową ulgę pacjentom cierpiącym z powodu bólu, sztywności i stanów zapalnych dolnej części kręgosłupa. Zabieg kończy się masażem pleców.

### Masaż Ratanaabhyanga

**360 zł | 80 min**

W trakcie tego wyjątkowego masażu ajurwedyjskiego używamy kamieni półszlachetnych i kryształów górskich, które nie tylko zachwycają pięknem, ale też wspierają regenerację i równoważą energię w ciele. Masaż kamieniami obejmuje całe ciało, a kryształ górski stymuluje punkty marma, przynosząc głęboki relaks. Na koniec umieszczamy kamienie na czakrach, nasączone odpowiednimi olejkami, co wzmacnia efekt terapeutyczny.

### Masaż „dusza i ciało”

**260 zł | 50 min**

Jeśli chcesz poznać różne wschodnie techniki masażu, to jest to idealny wybór. Inspirowany filozofią masażu ajurwedyjskiego, tajskiego i shiatsu. Głównym założeniem jest stymulacja kanałów energetycznych, w celu prawidłowego przepływu energii, pobudzenie czakr dla zachowania równowagi ciała i ducha.

### Masaż Lomi Lomi

**380 zł | 80 min**

To rodzaj sztuki pracy z ciałem. Praktyka obecności, równowagi, harmonii. Pracujemy z intencją, więc interakcja masującego z masującym jest mocna. Jest niczym fala, wspólny taniec ciał. Masaż bardzo rozluźniający, ale też dotykający psychiki, emocji, ducha. Przynosi uczucie ulgi dla mięśni, poprawia elastyczność stawów, krążenie limfatyczne, tętnicze i żyłne, harmonizuje system nerwowy.

### Tajski rytuał stóp

**230 zł | 50 min**

Rytuał zaczynamy od kąpieli stóp w aromatycznych solach i olejkach. Następnie przechodzimy do masażu, który obejmuje stopy i łydki. W masażu wykorzystywana jest refleksologia - masażysta naciska zakończenia nerwowe w stopach przy użyciu dłoni lub specjalnych patyczków.

### Konchowanie i świecowanie uszu

**150 zł | 25 min**

Zabieg pomaga w zmniejszeniu dolegliwości:

- migrenowych
- uśmierza stres i nadpobudliwość
- usuwa blokady emocjonalne
- poprawia odporność

W czasie zabiegu wytwarza się tak zwana „spirala energii”, która ogrzewa, oczyszcza aurę i czakry. Dzięki odpowiedniemu kształtowi konchy - lejki, do kanału ucha wprowadzona jest energia w kształcie spirali. Dużą rolę w zabiegu, odgrywa efekt rozgrzewający. Działa na punkty energetyczne ucha, przywracając prawidłowy obieg energii. Zabieg jest bardzo przyjemny, relaksujący, wyciszający

### Masaż Lomi Kobido

**530 zł | 110 min**

Połączenie harmonii i głębokiej pracy z ciałem, które odpręża mięśnie, redukuje napięcie, a także poprawia wygląd skóry. Masaż obejmuje rytmiczne ruchy Lomi Lomi, które uwalniają emocje i harmonizują umysł, oraz precyzyjną technikę Kobido, stymulującą krążenie, poprawiającą elastyczność i redukującą widoczność zmarszczek. Delikatne dotyki i akupresura pomagają złagodzić stres, przynosząc pełne odprężenie i poczucie równowagi.



WIOSKA  
ZDROWIA

## Rytuały

### Rytuał oczyszczająco-nawilżający na bazie koziego mleka

**320 zł | 80 min**

W skład rytuału wchodzi: peeling ciała, maska z kozim mlekiem, masaż.

### Ajurwedyjski relaks

**600 zł | 140 min**

Odczuwasz przewlekłe zmęczenie, brakuje Ci energii? Wybierz ziółową kąpiel potężoną z ziółowym peelingiem oraz masażem abhyanga.

### Anty stres

**320 zł | 80 min**

W skład pakietu wchodzi: kąpiel w wywarze z siana oraz masaż na bazie olejowego maceratu z dziurawca z olejkami dla czakry podstawy. Zabieg dedykowany dla osób zestresowanych, odczuwających drażliwość, huśtawki nastrojów.

### Witalny program oczyszczająco-regenerujący

**470 zł | 110 min z kąpielą**

**470 zł | 110 min z sauną**

W skład pakietu wchodzi: sauna japońska lub kąpiel w wywarze z siana, peeling ciała czarnym mydłem Savon Noir, okład glinką ghassoul, peeling i maska na twarz, namaszczenie ciała olejem ze słodkich migdałów, masaż.

### Chmielowe SPA dla Panów

**334 zł | 80 min**

W skład pakietu wchodzi: kąpiel w szyszkach chmielu, butelka lokalnego piwa, masaż klasyczny.

## Praca z energią

### Access Bars

**220 zł | 50 min**

Access Bars to wyjątkowy, energetyczny zabieg, który działa zarówno na ciało jak i na umysł. Na głowie znajdują się 32 punkty energetyczne Bars. Są to miejsca, w których gromadzą się elektromagnetyczne natadowania, powstające i utrwalane pod wpływem przekonań i mentalnych programów. Tam kumuluje się stres, czarne wizje, powody frustracji i depresji, lęki, obawy, żale, złości, punkty widzenia i ograniczenia w różnych dziedzinach życia. Polega na delikatnym, manualnym stymulowaniu punktów Bars. Odpowiedni dotyk pozwala na rozładowanie spolaryzowanego ładunku elektrycznego, zgromadzonego w mózgu. Uwolniony, oczyszczony punkt, przestaje stanowić barierę w przepływie energii.

### Refleksologia holistyczna

**300 zł | 60 – 75 min**

Polega ona na przywróceniu równowagi organizmowi poprzez stymulację określonych punktów (refleksów) znajdujących się na stopach, twarzy, uszach, głowie czy dłoniach, które mają połączenie ze wszystkimi gruczołami, organami i częściami ciała. Zabieg polecany osobom poszukującym "głębszej", wielowymiarowej pracy.

### Refleksologia stóp

**270 zł | 60 min**

"Klasyczny" zabieg refleksologii. Pracujemy głównie na warstwie cieleśnej, skupiając się przede wszystkim na dolegliwościach fizycznych. Zmniejszenie dolegliwości bólowych, poprawa krążenia, przepływu limfy, sygnał do rozluźnienia mięśni, powięzi, lepsze trawienie, głębszy oddech, redukcja poziomu stresu... Zabieg kierujący w stronę powrotu organizmu do jego "naturalnego", indywidualnego poziomu równowagi.

### Refleksologia twarzy i głowy

**270 zł | 60 min**

Terapia o właściwościach leczniczych i odmładzających, która prowadzi do wyciszenia wewnętrznego, głębokiego relaksu i odprężenia całego ciała. Zabieg redukuje nadmiar myśli, porządkuje chaos spowodowany nadmiarem bodźców i informacji docierających z otaczającej rzeczywistości.

### Ustawienia systemowe

**320 zł | 60 min**

Sesja indywidualnych ustawień systemowych. Pracujemy z dowolnie wybranym przez Ciebie tematem, który może dotyczyć relacji, utknięć, finansów, wyboru drogi życiowej czy systemowego kontekstu choroby.

### Uwalniająca sesja oddechowa

**270 zł | 60 min**

Oddech to punkt wymiany między tym co przyjmujesz, a tym co wydalas. Oddech pomaga zapanować nad falą lęku. Wyostrzyć zmysły, odkryć rozwiązania, których wcześniej nie dostrzegałeś. Świadome oddychanie jest szczytowym doświadczeniem życia. Na sesji pracujemy różnymi metodami.

### Praca z energią

**220 zł | 60 min**

Praca z energią wg metody Tadeusza Starko. To skuteczne przywracanie prawidłowego pola energetycznego. Polega na usunięciu przeszkód i harmonizowaniu indywidualnego strumienia światła klienta, co pozwala na odzyskanie zdrowia, ale również wzmacnia rozwój. Pozwala odzyskać wiarę w siebie, w swoje możliwości. Przywraca radość życia i chęć tworzenia. Zmiany u klienta wpływają na otoczenie, które zmienia się wraz z nim.



## Hydroterapia

### Kąpiel w wywarze z siana

**100 zł | 45 min**

Relaksująca, odprężająca. Kąpiel + aromaterapia + relaks na łożku z sianem + herbata ziołowa + muzyka relaksacyjna.

### Kąpiel w kozim mleku

**100 zł | 45 min**

Relaks, odżywianie skóry. Kąpiel + aromaterapia + relaks na łożku z sianem + herbata ziołowa + muzyka relaksacyjna.

### Kąpiel pobudzająca czakrę serca

**100 zł | 45 min**

Czakra serca "odpowiada" za umiejętność akceptowania siebie i innych, odczuwania miłości, nawiązywania relacji. Kąpiel + relaks na łożku z sianem + herbata ziołowa + muzyka relaksacyjna.

### Kąpiel pobudzająca czakrę gardła

**100 zł | 45 min**

Czakra gardła "odpowiedzialna" jest za ekspresję werbalną, sprawną komunikację, za zdolność wypowiedzenia się w sposób odważny, zrozumiały, jasny. Kąpiel + relaks na łożku z sianem + herbata ziołowa + muzyka relaksacyjna.

### Kąpiel w wywarze z szyszek chmielu

**100 zł | 45 min**

Kąpiel + kufel zimnego piwa + relaks na łożku z sianem.

## Terapie

### Masaż misami tybetańskimi

**260 zł/os. | 45 min – min 2 osoby**

Dźwięki są wibracjami o określonej częstotliwości, które pobudzają krążenie płynów ustrojowych, między innymi poprawiają ukrwienie tkanek, przyspieszają ich oczyszczanie. Dźwięki emitowane przez misy, mają również wpływ na poziom psychoemocjonalny. W trakcie zabiegu dochodzi do synchronizacji pracy naszych półkul.

### Sesja presoterapii

**120 zł | 30 min**

Polega on na wywieraniu kontrolowanego ucisku na ciało za pomocą specjalnych mankietów ze sprężonym powietrzem. Taki drenaż limfatyczny jest szczególnie pomocny przy zastojach i obrzękach związanych z zaburzeniami cyrkulacji chłonki. Świetny na cellulit.

### Terapia światłem

**30 zł | 10 min**

Korzyści: lepsza wydajność i funkcje poznawcze, lepsza koncentracja i skupienie, wspomaga wzrost kolagenu – poprawia jakość skóry. Zwiększa poziom tlenu azotu we krwi. Poprawia jakość snu. Przyspiesza regenerację po kontuzji. Zmniejsza stany zapalne.

### Shinrin Yoku

**250 zł | ok. 3h do 4 osób**

Dołącz do sesji kąpiele leśnej z doświadczonym przewodnikiem, który poprowadzi Cię przez terapeutyczny spacer w otoczeniu lasu. Przewodnik nauczy Cię, jak w pełni zanurzyć się w naturze – dotykać drzew, wstuchiwać się w dźwięki przyrody i czerpać energię z leśnych zapachów. Dzięki jego wskazówkom poczujesz głęboki relaks i wyciszenie, redukując stres i poprawiając nastrój. To doskonała okazja do naładowania energii i pełnego odprężenia pod opieką specjalisty.

### Sesja na łożku kryształowym

**140 zł | 30 min**

**200 zł | 45 min**

Odkryj głęboki relaks, podwyższ indywidualną wibrację i oczyszczaj organizm na Kryształowym Łóżku. Doświadcz harmonii energetycznej podczas sesji z kryształami Vogel, stworzonymi przez Marcelę Vogel, pioniera innowacyjnych technologii. Przygotuj się na wyjątkowe doznania, wspierające równowagę psychiczną i emocjonalną, oraz poprawiające ogólne samopoczucie. Jedną z głównych zalet Kryształowego Łóżka jest to, że ta terapia dostarcza wyjątkowego transcendentnego doświadczenia, będącego głęboką podróżą do wnętrza siebie. Proces ten zachodzi dzięki kryształom kwarcu o specjalnym szlifie, które przepuszczają światło, przenosząc wibracje kryształów w skupiony, okrągły punkt na siedmiu czakrach.

### Aromaterapia na stres

**40 zł | 15 – 30 min**

Dobrane olejki eteryczne + dyfuzor + herbata ziołowa.

### Aromaterapia energetyzująca

**40 zł | 15 – 30 min**

Dobrane olejki eteryczne + dyfuzor + herbata ziołowa.

### Aromaterapia na oddech

**40 zł | 15 – 30 min**

Dobrane olejki eteryczne + dyfuzor + herbata ziołowa.

### Aromaterapia dla par

**40 zł | 15-30 min**

Dobrane olejki eteryczne + dyfuzor + herbata ziołowa.



WIOSKA  
ZDROWIA

## Sauna

### Sauna sucha

**160 zł | 60 min dla 1-2 osób**

**50 zł | 60 min dopłata za dodatkową osobę**

Sauna z piecem opalany drewnem. Twoja przestrzeń na oczyszczenie i regenerację z widokiem na zieleni. Odkryj wyjątkową saunę w Domku Zen, w Łubinowym Wzgórzu Wioska Zdrowia, niedaleko Uzdrowiska Natęczów. To miejsce stworzone do oczyszczenia i regeneracji organizmu, z widokiem na malowniczą zieleni i piecem opalany drzewem. Opcjonalnie pytaj recepcję o witki brzoźowe lub dębowe oraz haloterapię- inhalację solną.

### Sauna japońska

**100 zł/os. | 50 min**

Łóżka Ganbanyoku to podgrzewane czarne płyty mineralne, obudowane naturalnym drewnem. Kamienie, wykonane z czarnej krzemionki pochodzącej ze skaty lawowej, są podgrzewane do nieco ponad 42 ° C i emitują promienie dalekiej podczerwieni. Pomaga oczyścić skórę i zwiększa produkcję kolagenu i elastyny. Pomaga w detoksykacji - pomaga wydalic odpady metaboliczne, poprzez zdrowy pot. Zmniejsza sztywność - doskonała do rozluźnienia mięśni i naprawie tkanek Pomaga złagodzić obrzęki. Stymuluje krążenie krwi i przyspiesza metabolizm. Pomaga regulować autonomiczny układ nerwowy. Wzmacnia układ odpornościowy i ogólne samopoczucie.

### Wyjątkowy seans witkowy z Saunamistrzem

**800 zł | 120 min dla 1-2 osób**

**100 zł | 120 min dopłata za dodatkową osobę**

Polega na masażu parą wodną oraz ciepłem, które są przenoszone poprzez gałązki drzew na ciało gościa przy pomocy podmuchów, poklepywań, kompresów i innych technik, pozwalających na dogrzanie oraz rozluźnienie ciała.

### Wyjątkowy seans ręcznikowy z Saunamistrzem

**700 zł | 120 min dla 1-2 osób**

**90 zł | 120 min dopłata za dodatkową osobę**

Seanse polegają na rozprowadzaniu ciepła oraz pary wodnej z aromatami po saunie. Para wodna powstaje dzięki polewaniu przez saunamistrza rozgrzanych kamieni i jest rozprowadzana po saunie dzięki używanym przez niego ręcznikom oraz wachlarzom i technikom, które połączone z muzyką tworzą swego rodzaju taniec, który dzięki zastosowaniu odpowiednich aromatów może dodatkowo rozluźniać bądź pobudzać w swoim działaniu.

### Rytuał Domku Zen

**220 zł/os. | 90 min**

Odkryj rytuał 7 kroków Domku Zen, który przywróci Ci energię i harmonię. Rozpocznij od ożywczego ochłodzenia, a następnie zanurz się w gorącej saunie z widokiem na zieleni. Odświeżenie z energią, a potem przyjemny relaks w japońskiej saunie przyniosą harmonię ciału i duchowi. Dodatkowo dzięki oczyszczającemu peelingowi z solą morską, odmłodzisz swoją skórę. Zakończ ten rytuał ciepłym prysznicem orzeźwienia i relaksem przy ziołowej herbacie, by osiągnąć pełną harmonię i błogość.

## Co zabrać do Łubinowego Wzgórza Wioski Zdrowia?

1. Prostą, wygodną odzież bawełnianą (w zależności od pory roku, w której tu jesteś).
2. Jasne, bawełniane/lniane ubrania, jeśli wybierasz się na seans na Kryształowym Łóżku.
3. Jeśli masz zabiegi olejowe, zabierz takie ubrania, których Ci nie będzie szkoda, jeśli poplamia się olejem.
4. Wygodne, antypoślizgowe obuwie.
5. Białe, bawełniane skarpety (jeśli masz seans na Kryształowym Łóżku).
6. Ciepłe skarpety- jeśli chcesz medytować w Ogrodzie Zimowym OM.
7. 2 bawełniane lub lniane chusty do okrycia głowy o szyi (jeśli masz zaplanowane ajurwedyjskie zabiegi, szczególnie SHIRODHARA).
8. Matę do jogi, jeśli masz i chcesz praktykować jogę.
9. W sezonie letnim, ziołowy środek odstraszający komary, na wypadek, gdybyś był/a bardzo wrażliwy/a na komary.