



Nasza praca jest naszą pasją- to daje nam
możliwość pracować w pełni profesjonalnie.
Poprawa samopoczucia, kondycji fizycznej i
zdrowia może stać się udziałem tych, którzy
odwiedzą Nasze gabinety!



Kontakt:

+ 48 885 150 060 / Weekend: +48 885 155 060 / Marketing + 48 885 156 060

www.zdrowymasaz.pl / Rez. online: zdrowymasaz.booksy.com

kontakt@zdrowymasaz.pl



WARTO WIEDZIEĆ:

Korzystanie z oferty naszych gabinetów silnie uzależnia - polecamy umówić termin z odpowiednim wyprzedzeniem :)

Wszystkie zabiegi wykonywane są na bazie naturalnych olejków oraz kosmetyków.

Cały personel ma odpowiednie wykształcenie i regularnie poszerzamy swoją wiedzę o dodatkowe kursy i szkolenia.

W gabinetach zapewniamy jednorazową bieliznę, oraz czyste ręczniki.

Przed skorzystaniem z naszej oferty zapoznaj się z regulaminem oraz przeciwwskazaniami.

ZAPRASZAMY!



OFERTA KARNETÓW

500 zł otrzymujesz - 590 zł
750 zł otrzymujesz - 900 zł
1000 zł otrzymujesz - 1200 zł

- Do każdego karnetu dodajemy określone kwoty.
- Karnet upoważnia klienta do skorzystania ze wszystkich dostępnych usług w naszym gabinecie.
- Kwoty z karnetu pomniejszane są z każdą odbytą wizytą wg obowiązującego cennika.
- Nie odwołana wizyta z odpowiednim wyprzedzeniem skutkuje pomniejszeniem standardowej ceny zarezerwowanej usługi.
- Szczegółowy regulamin dostępny w recepcji. Wykupienie karnetu jest równoważne z zaakceptowaniem regulaminu.



OFERTA BONÓW UPOMINKOWYCH

Bony kwotowe

Dowolnie wybrana przez siebie kwota (minimum 100zł)

Bony na wybraną usługę

Dowolnie wybrana usługa z naszej oferty

- Bon ważny jest przez okres 3 mc. od daty zakupu.
- Bon ma nadany indywidualny numer, który należy podać przy rezerwacji terminu.
- Bon kwotowy upoważnia klienta do skorzystania ze wszystkich dostępnych usług w naszym gabinecie zgodnie z aktualnym cennikiem.
- Kwoty z bonu pomniejszane są z każdą odbytą wizytą wg obowiązującego cennika.
- Nie odwołana wizyta z odpowiednim wyprzedzeniem (szczegółowy regulamin w recepcji lub na stronie) skutkuje pomniejszeniem standardowej ceny zarezerwowanej usługi.
- Szczegółowy regulamin dostępny w recepcji. Wykupienie bonu jest równoważne z zaakceptowaniem regulaminu.

STREFA MASAŻU I FIZJOTERAPII

PIERWSZA WIZYTA

Poprzedzona jest wywiadem medycznym. Szczegółowa konsultacja, badanie fizykalne obejmuje czas wizyty.

MASAŻ INDYWIDUALNY (ROZLUŻNIAJĄCY/ MEDYCZNY/SPORTOWY)

PIERWSZA WIZYTA OBEJMUJE WYWIAD
MEDYCZNY

45 min.....	150 zł
60 min.....	190 zł
90 min.....	240 zł

MASAŻ + AROMATERAPIA

DOBRANE TECHNIKI INDYWIDUALNIE Z
AROMATERAPIĄ

45 min.....	155 zł
60 min.....	195 zł
90 min.....	245 zł

TERAPIA PRZECIWOBRZĘKOWA

45 min.....	150 zł
60 min.....	190 zł
90 min.....	240 zł

KINESIOTAPING

Aplikacja.....	90-110 zł
----------------	-----------

*Cena zmienna od wykorzystania taśm

FALA UDERZENIOWA

PRZECIWBOŁOWA/ BLIZNY

1 miejsce zabiegowe.....	90 zł
2 miejsce przy 1 wizycie.....	60 zł
wizyta jako dodatek do terapii....	60 zł

IGŁOTERAPIA SUCHA

Do zabiegu.....	40-60 zł
30 min.....	110-130 zł

WARTO WIEDZIEĆ

OBSZAR I METODYKA TERAPII/ MASAŻU
USTALANE JEST INDYWIDUALNIE DO POTRZEB,
CZASU TRWANIA WIZYTY, JEDNOSTKI
CHOROBOWEJ.

TERAPIA PRZECIWBOŁOWA

INDYWIDUALNIE DOBRANE TECHNIKI, SKUPIENIE
NA KONKRETNÝCH DOŁĘGLIWÓŚCIACH.
WYKORZYSTANIE TERAPII NARZĘDZIOWEJ I
IGŁOTERAPII

45 min.....	150 zł
60 min.....	190 zł
90 min.....	240 zł

TERAPIA BLIZNY

30 min.....	120 zł
45 min.....	150 zł
60 min.....	190 zł

FIZJOTERAPIA INDYWIDUALNA

PIERWSZA WIZYTA OBEJMUJE WYWIAD
MEDYCZNY, BADANIE FIZYKALNE I TERAPIĘ

45 min.....	150 zł
60 min.....	190 zł

FIZJOTERAPIA: UROGINEKOLOGICZNA

KOBIETY W CIAŻY, PO PORODZIE, PO CC, BLIZNY,
NTM, BOLESNE MIESIĄCZKI

45 min.....	150 zł
60 min.....	190 zł

FIZJOTERAPIA: STOMATOLOGICZNA

ZABURZENIA W OBRĘBIE STAWU SKRONIOWO-
ŻUCHWOWEGO, BRUKSIZM, SZCZĘKOŚCISK ITP.

45 min.....	150 zł
60 min.....	190 zł

TRENING MEDYCZNY INDYWIDUALNY

30 min.....	100 zł
45 min.....	140 zł

TRENING GRUPOWY

45 min.....	50 zł
45 min...KARNET 4 wejścia.....	180 zł

STREFA RELAKSU

MASAŻ AUTORSKI RELAKS ANTYSTRES

GŁĘBOKO ROZLUŻNIAJĄCY MASAŻ NA BAZIE
WYBRANEGO MASŁA SHEA

60 min.....	200 zł
90 min.....	250 zł
120 min.....	330 zł

MASAŻ CZEKOLADOWY

NATURALNA CZEKOLADA Z MASŁEM KAKAOWYM
I OLEJEM KOKOSOWYM

60 min.....	200 zł
90 min.....	250 zł

MASAŻ KAMIENIAMI

60 min.....	200 zł
90 min.....	250 zł

MASAŻ GŁOWY

MASAŻ GŁOWY NA BAZIE OLEJKU LUB NA SUCHO

25 min.....	100 zł
-------------	--------

RYTUALNY MASAŻ STÓP

KĄPIEL STÓP W SOLI, NASTĘPNIE MASAŻ

50 min.....	190 zł
-------------	--------

ACCESS BARS[®]

ENERGETYCZNY ZABIEG POSZCZEGÓLNYCH
PUNKTÓW GŁOWY

70-90 min.....	210 zł
----------------	--------

ACCESS FACELIFT[®]

ENERGETYCZNY ZABIEG POSZCZEGÓLNYCH
PUNKTÓW TWARZY

70-90 min.....	210 zł
----------------	--------

ACCESS KOREKTA WIDZENIA[®]

ENERGETYCZNY ZABIEG POSZCZEGÓLNYCH
PUNKTÓW OKOLIC OCZU

60 min.....	190 zł
-------------	--------

STREFA MASAŻU I PIELĘGNACJI TWARZY

MASAŻ KLASYCZNY/ KAMIENIEM JADEITOWYM/ SZKLANYMI KULAMI

PROSIMY NA MASAŻ TWARZY PRZYJŚĆ BEZ
MAKIJARZU

25 min.....110 zł

MASAŻ DOPASOWANY DO POTRZEB: LIFTING, NARZĘDZIOWY, DRENUJĄCY, POWIĘZIOWY

70 min.....200 zł

STREFA PIELĘGNACJI CIAŁA

PEELINGOWY MASAŻ CIAŁA

PEELING CAŁEGO CIAŁA DO WYBORU ZAPACH +
MASŁO SHEA

50 min.....200 zł

EKSPRESOWY PEELING CIAŁA

PEELING CAŁEGO CIAŁA DO WYBORU ZAPACH

25 min.....160 zł

PIELĘGNACYJNY ZABIEG NA CIAŁO

PEELING CAŁEGO CIAŁA + MASKA NA CIAŁO +
MASAŻ MASEŁKIEM SHEA

90 min.....250 zł

120 min.....300 zł

90 MIN-PEELING, MASKA (BODYWRAPING), MASAŻ CZĘŚCIOWY
120 MIN-PEELING, MASKA (BODYWRAPING), MASAŻ CAŁKOWITY

FALA UDERZENIOWA

MODELOWANIE SYLWETKI

1 partia zabiegowa.....190 zł

2 partie.....330 zł

3 partie.....500 zł

4 partie.....650 zł

STREFA MASAŻU I FIZJOTERAPII

MASAŻ ROZLUŻNIAJĄCY

Masaż idealnie sprawdzi się u osób, które chcą rozluźnić swoje napięte mięśnie, zregenerować siły oraz pobudzić organizm do regeneracji tkanek.

MASAŻ TERAPEUTYCZNY

Zabieg ma na celu poprawę ukrwienia masowanej części ciała przy pomocy różnorodnych technik. W masażu wykorzystujemy wiedzę z masażu klasycznego, tkanek głębokich, tkanek miękkich, masażu powięziowego, masażu punktów spustowych i wiele innych. Wszystkie techniki dobierane są do indywidualnych potrzeb.

MASAŻ SPORTOWY

Rodzaj masażu przeznaczony szczególnie dla osób aktywnych fizycznie. Często ten rodzaj masażu jest uzupełnieniem procesu powrotu do pełni sprawności sportowców.

MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY

Masaż aromaterapeutyczny łączy w sobie zalety naszego masażu terapeutycznego i aromaterapii. Pozwala pozbyć się napięcia na całym ciele, dlatego jest szczególnie zalecany po długotrwałym wysiłku fizycznym czy psychicznym, przy bólach reumatycznych, zaburzeniach układu krążenia, silnym stresie, apatii czy braku koncentracji.

TERAPIA PRZECIWOBRZĘKOWA

Odpowiednie techniki manualne wykorzystywane w drenażu limfatycznym pozwala usprawnić przepływ limfy zapobiegając powstawaniu chorób będących następstwem zastojów. Służy również likwidacji już powstałych zastojów chłonnych i żylnych, skraca czas wchłaniania siniaków oraz krwiaków. Drenaż limfatyczny częściowy może dotyczyć między innymi: kończyn dolnych oraz górnych, brzucha, klatki piersiowej, karku, głowy, grzbietu i twarzy.

TERAPIA PRZECIWBÓLOWA

Praca pacjenta z terapeutą, w trakcie której wykorzystywane są różnorodne techniki. Terapia dedykowana jest osobom zmagającym się z problemami różnego pochodzenia: ortopedycznymi, neurologicznymi, stomatologicznymi, uroginekologicznymi, wisceralnymi czy też z uciążliwą blizną. W trakcie terapii wykorzystywane są techniki masażu, terapii manualnej, terapii narzędziowej, pracy z przeponą, kinezytapingu czy kinezyterapii, oraz igłoterapia sucha. Należy pamiętać, że podczas pierwszej wizyty omawiany jest dokładny plan pracy i dalsze działania mające na celu powrót do pełni zdrowia pacjenta.

STREFA MASAŻU I FIZJOTERAPII

KINESIOTAPING

Zabieg polega na aplikacji elastycznych, specjalistycznych taśm, których zadaniem jest wspomaganie naturalnych procesów regeneracji tkanek. Kinesiotaping poprawia mikrokrażenie, redukuje napięcia, stabilizuje wybrane struktury oraz wspiera prawidłowe wzorce ruchowe. Techniki aplikacji dobierane są indywidualnie, w zależności od potrzeb pacjenta i celu terapii.

FALA UDERZENIOWA – PRZECIWBÓLOWA

Zabieg wykorzystuje skoncentrowane impulsy fal akustycznych, które przenikają głęboko w tkanki, pobudzając ich regenerację i zmniejszając dolegliwości bólowe. Terapia wspiera ukrwienie, poprawia elastyczność struktur i przyspiesza procesy naprawcze. Parametry zabiegu dobierane są indywidualnie do rodzaju problemu i jego nasilenia.

FALA UDERZENIOWA – BLIZNY

Specjalistyczne działanie fal akustycznych pozwala na rozluźnienie zrostów, poprawę elastyczności blizny oraz zwiększenie ruchomości tkanek. Zabieg wspomaga przebudowę włókien kolagenowych i zmniejsza dyskomfort związany z ograniczeniami ruchowymi. Intensywność terapii jest zawsze indywidualnie dostosowana do stanu blizny.

IGŁOTERAPIA SUCHA (DRY NEEDLING)

Metoda polega na precyzyjnym wprowadzeniu cienkich igieł w punkty spustowe i napięte pasma mięśniowe, co pozwala na ich głęboką relaksację oraz redukcję bólu. Zabieg poprawia funkcję mięśni, zwiększa zakres ruchu i wspiera regenerację tkanek. Technika dobierana jest indywidualnie z uwzględnieniem bezpieczeństwa i komfortu pacjenta.

TERAPIA BLIZNY

Zabieg łączy techniki pracy manualnej, mobilizacji tkanek, masażu powięziowego oraz narzędzi wspomagających regenerację, aby przywrócić bliznom elastyczność i prawidłową ruchomość. Terapia zmniejsza napięcia, poprawia wygląd blizny oraz wpływa na funkcje tkanek w jej obrębie i okolicy. Dobór technik zależy od rodzaju, wieku i struktury blizny.

FIZJOTERAPIA INDYWIDUALNA

Kompleksowa terapia oparta na dokładnej analizie problemu pacjenta. W trakcie sesji wykorzystujemy różnorodne metody terapeutyczne: pracę manualną, ćwiczenia usprawniające, techniki tkanek miękkich, mobilizacje stawowe, terapię powięziową oraz nowoczesne formy treningu. Program jest zawsze indywidualnie dostosowany do celu terapii oraz możliwości pacjenta.

STREFA MASAŻU I FIZJOTERAPII

FIZJOTERAPIA GINEKOLOGICZNA

To terapia ukierunkowana na poprawę funkcji miednicy mniejszej, pracę z mięśniami dna miednicy oraz redukcję bólu i dyskomfortu towarzyszącego codziennym aktywnościom. Wykorzystujemy techniki manualne, ćwiczenia, pracę oddechową i edukację, dostosowując całość do potrzeb pacjentki w bezpiecznej i intymnej atmosferze. Z terapii mogą skorzystać kobiety z takimi problemami jak: nietrzymanie moczu, obniżenie narządów, bóle miednicy, bolesne współżycie, bolesne miesiączki, rozejście mięśnia prostego brzucha, dolegliwości w ciąży i po porodzie, blizny po CC lub epizjotomii (nacieciu krocza) oraz trudności z prawidłową aktywacją mięśni dna miednicy.

FIZJOTERAPIA STOMATOLOGICZNA

To terapia ukierunkowana na poprawę funkcji stawu skroniowo-żuchwowego, redukcję napięć w obrębie twarzy, szyi i karku oraz złagodzenie dolegliwości bólowych wpływających na komfort codziennego funkcjonowania. Wykorzystujemy techniki manualne, pracę na tkankach miękkich, mobilizacje oraz ćwiczenia wspierające prawidłową pracę stawu. Z terapii mogą skorzystać osoby z takimi problemami jak: bóle szczęki, trzaski i przeskakowanie w stawie, zaciskanie lub zgrzytanie zębami (bruksizm), bóle głowy o podłożu mięśniowym, napięcia karku, trudności z otwieraniem ust, po przebytych zabiegach stomatologicznych lub ortodontycznych oraz przy nawracających dolegliwościach w obrębie twarzy i żuchwy.

TRENING MEDYCZNY INDYWIDUALNY

Trening ukierunkowany na poprawę sprawności, stabilizacji i jakości ruchu, prowadzony jeden na jeden z terapeutą. Wykorzystujemy elementy treningu funkcjonalnego, ćwiczenia korekcyjne, stabilizacyjne oraz techniki wspierające powrót do pełnej aktywności po urazach. Program jest w pełni indywidualny i dopasowany do celu oraz możliwości pacjenta.

TRENING GRUPOWY

Zajęcia prowadzone w kameralnych, maksymalnie 4-5 osobowych grupach, co pozwala na indywidualne podejście do każdego uczestnika. Trening łączy elementy wzmacniania, stabilizacji, mobilności oraz pracy nad prawidłowymi wzorcami ruchowymi. Ćwiczenia są dobierane w zależności od poziomu i potrzeb grupy, zapewniając bezpieczeństwo i skuteczność.

STREFA RELAKSU

MASAŻ AUTORSKI RELAKS ANTYSTRES

Manualny masaż, ma przynieść spokój psychiczny i dodać pozytywnej energii. To rewelacyjny masaż łączący w sobie tradycyjny masaż całego ciała z elementami stretchingu, technik masażu lomi-lomi, i elementy ayurwedy. Połączone techniki ze sobą są spójne i płynne. Poprawia się ruchomość stawów. W efekcie wstajemy z łóżka nie tylko dokładnie rozmasowani, ale także całe napięcie i ból znikają. Do wyboru ciepły naturalny olej, masło zapachowe lub naturalny wosk ze świecy.

MASAŻ CZEKOLADOWY

Masaż relaksacyjny całego ciała z użyciem prawdziwej czekolady o wysokiej zawartości kakao w połączeniu z bogatym masłem i olejami. Odpręż ciało, uspokoi myśli i zadba o skórę! Czekolada działa ujędrniająco, nawilżająco i antyoksydacyjnie.

MASAŻ KAMIENIAMI

Masaż wykonywany jest przy pomocy relaksacyjnych technik masażu oraz rozgrzanych kamieni bazaltowych. Kamienie mają różną wielkość, aby dopasować się do zakamarków ciała, a ich ciepło wspomaga działanie rozluźniające, odprężające i regeneracyjne. Doskonały zabieg na przemęczone i obolałe ciało, szczególnie w chłodne dni!

MASAŻ GŁOWY

Zabieg uwalnia od napięcia, które powoduje duże utrudnienia w przepływie krwi. Brak dobrego ukrwienia pociąga za sobą słaby efekt odżywczy cebulek włosów. Masaż głowy likwiduje ból, stan znużenia i zmęczenia oraz poprawia naszą koncentrację.

RYTUALNY MASAŻ STÓP

Relaksująca kąpiel w soli poprzedzona masażem, sprawia, że cały zabieg daje ci poczucie ulgi, odciążenia i na długo nie będziesz pamiętać o zmęczonych stopach.

ACCESS BARS[®] / ACCESS BARS FACELIFT

Co kryje się pod nazwą Access Bars[®]? To 32 punkty na głowie, które po aktywacji mogą wspierać redukcję stresu i traumy zapisanych w naszym ciele i zwiększyć pozytywne nastawienie do życia. Poprzez delikatne dotykanie punktów Barsy stymulują pozytywną odpowiedź neurologiczną u otrzymującego sesję. Wydaje się, że wpływa ona na naturalną zdolność ciała do samouleczenia i ułatwia zmiany psychologiczne wymagane do poprawy ogólnego dobrostanu. Efekty Access Bars zostały zweryfikowane naukowo, są unikatowe dla każdej osoby, a nawet kolejne sesje różnią się między sobą u poszczególnych ludzi. Osoby, które doświadczyły BARS mówią, że sesję przynoszą następujące zmiany: Poprawa zdrowia fizycznego Większa klarowność myśli i zmniejszenie stresu Wzmocniona motywacja i łatwiejsza komunikacja Znaczący wzrost uczucia radości, szczęścia z wdzięczności, życzliwości i pokoju Głębsza relaksacja i pozytywny wpływ na migreny i bezsenność Poprawa zdrowia psychicznego: zmniejszenie objawów depresji, ataków paniki, ADD, ADHD, OCD Większa świadomość intuicyjna Potrzebujesz zmiany w życiu? Czujesz, że codzienność Cię przytłacza i jest Ci ciężko we własnym ciele i życiu? Otwórz się na lekkość jaka płynie z metody Access Bars!

STREFA MASAŻU I PIELĘGNACJI TWARZY

MASAŻ KLASYCZNY/ KAMIENIEM JADEITOWYM/ SZKLANE KULE

Zabieg nadaje skórze sprężystość i poprawia jej witalność. Działa przeciwzmarszczkowo, regeneruje uszkodzenia i gwarantuje właściwą elastyczność i napięcie mięśni. W masażu może być wykorzystany kamień jadeitowy lub szklane kule.

* Na masaż prosimy przyjść bez makijażu.

MASAŻ DOPASOWANY DO POTRZEB KLIENTA: LIFTING, NARZĘDZIOWY, DRENUJĄCY, POWIĘZIOWY

Nieinwazyjna forma liftingu i odmłodzenia twarzy. Wpływa pozytywnie na poprawę wyglądu i lepsze samopoczucie. Głęboko odpręża, uwalnia od stresów, niweluje napięcia mięśni twarzy, przywraca energię.

STREFA PIELĘGNACJI CIAŁA

PEELINOWY MASAŻ CIAŁA

To zabieg łączący relaksujący masaż z dokładnym złuszczeniem skóry przy użyciu wybranego zapachu peelingu. Delikatne, ale skuteczne ruchy poprawiają ukrwienie, wygładzają skórę i wspierają jej regenerację, pozostawiając ciało aksamitnie miękkie, odświeżone i pełne blasku. To idealny rytuał pielęgnacyjny dla osób chcących zadbać o nawilżenie, gładkość i promienny wygląd skóry całego ciała.

EKSPRESOWY PEELING CIAŁA

To odświeżający zabieg, który dzięki wybranemu zapachowi peelingu skutecznie wygładza skórę, usuwa martwy naskórek i przywraca jej naturalny blask, pozostawiając ciało miękkie, gładkie i odżywione.

PIELĘGNACYJNY ZABIEG NA CIAŁO

Pielęgnacyjny zabieg na ciało. Zabieg głęboko nawilżający i odprężający. Peeling złuszczy stary naskórek, rozjaśni i nawilży skórę. Maska na ciało działa ściągająco, regenerująco i oczyszczająco. Nadaje skórze jedwabistą gładkość i elastyczność. Zawiera sole mineralne i cenne mikroelementy. W jej skład wchodzi: kaolinit, krzem, glin, żelazo, magnez, cynk, potas, wapń i aluminium. Masaż na maśle zapachowym ulepsza krążenie, daje poczucie lekkości. Czas trwania 90 minut (peeling, masaż częściowy, maska (bodywrapping) czas trwania 120 minut(peeling, masaż całkowity, maska (bodywrapping).

FALA UDERZENIOWA – MODELOWANIE SYLWETKI

To zabieg wykorzystujący energię fal akustycznych, które poprawiają elastyczność tkanek, pobudzają mikrokążenie i wspierają redukcję tkanki tłuszczowej oraz cellulitu. Terapia ujędrnia skórę, wygładza jej strukturę i pomaga wymodelować wybrane partie ciała, nadając sylwetce bardziej napięty i estetyczny wygląd.