Studio CUD - Ciało Umysł Dusza

**Opis planowanego przedsięwzięcia**

Planuję uruchomić działalność gospodarczą, która będzie świadczyć usługi w zakresie poprawienia kondycji fizycznej oraz emocjonalnej i psychicznej moich klientów. Chcę stworzyć nowoczesny gabinet z myślą o ludziach, gdzie głównym celem będzie niesienie pomocy stosując indywidualnie dobraną terapię lub metodę masażu do każdego klienta, dostosowaną do jego problemu funkcjonalnego. Będzie to gabinet, w którym wszystkie moje usługi zarówno terapię jak i masaże kierowane są do osób, które potrzebują ukojenia, relaksu, poprawy stanu psychicznego, emocjonalnego oraz kondycji fizycznej, którym doskwiera stres i przemęczenie, bądź ulegli kontuzji. Swoje usługi zamierzam świadczyć przede wszystkim stacjonarnie, wynajmując gabinet na terenie Świętochłowic oraz z dojazdem do klienta (na życzenie). Forma stacjonarną jak i z dojazdem do klienta odpowiada na różne potrzeby moich klientów, którzy nie zawsze mają możliwość z uwagi na swój stan zdrowia oraz możliwości komunikacyjne na dojazd do gabinetu stacjonarnego, a bardzo potrzebują skorzystania z moich usług.  Siedzący tryb życia, niewielka ilość ruchu sprawiają, że wiele osób odczuwa szereg dolegliwości ze strony układu kostno-mięśniowego.

Usługi, jakie będę oferować to :

**terapia czaszkowo-krzyżowa** – to jedna z metod terapii manualnej, wpisana do Międzynarodowej Klasyfikacji Procedur Medycznych ICD – 9 nr 93.3824. znana również jako terapia craniosakralna, to delikatna forma terapii manualnej, która koncentruje się na stymulacji strukturami czaszki, kręgosłupa kręgosłupa szyjnego i krzyżowego oraz układu nerwowego.  Przeznaczona dla osób przemęczonych, zestresowanych, po kontuzjach. Jest to terapia manualna, polega na delikatnym dotyku i ucisku w obrębie kości krzyżowej i czaszki.**\***

**terapia Polarity** –  polega na przywróceniu płynnego i harmonijnego ruchu energii   w organizmie – terapia pobudza przepływ energii, w ślad za czym wraca zdrowie, wzmacnia się ciało i psychika. Środowisko i najróżniejsze okoliczności, które nas spotykają sprawiają, że czasami energia ulega zablokowaniu, w wyniku czego tworzą się dysfunkcje, które mogą przejawiać się w ciele w postaci bólu, napięcia a z czasem choroby, na poziomie emocjonalnym poprzez uczucie złości, smutku bądź lęku. Skierowana do osób zestresowanych, przemęczonych, po kontuzjach. Jest to terapia manualna, polegająca na delikatnym dotyku we wskazanych miejscach ciała.

**masaż  Peloha** – to delikatny, subtelny masaż o głębokim działaniu. Wykonywany jest z dużą uważnością i skupieniem, zawiera m.in. elementy masażu klasycznego, polinezyjskiego, techniki Bowena, polarity, refleksologii. Powolne ruchy, cicha muzyka i brak rozmów odprężają i uspokajają. Przypominają, że ciało jest ważne a dotyk niezbędny do prawidłowego funkcjonowania. Skierowany do osób zestresowanych i przemęczonych. Jest to w pełni relaksacyjny masaż ciała.

**masaż  gorącymi kamieniami** – masaż gorącymi kamieniami to połączenie masażu przez dotyk z kojącym ciepłem rozgrzanych kamieni. wulkaniczne kamienie, które są wykorzystywane przy tym masażu są podgrzewane do temperatury około 50 stopni,    a ich  płaska powierzchnia doskonale przylega do skóry stopniowo oddając ciepło. Masaż gorącymi kamieniami to głęboko odprężający i relaksujący rodzaj masażu. Rozluźnia mięśnie i niweluje zmęczenie.

**masaż “Dotyk motyla”** –  to niezwykle delikatna i kojąca forma terapii manualnej, która przywraca równowagę zarówno ciału, jak i umysłowi. Jest to subtelna technika masażu, która skupia się na lekkim dotyku, przypominającym unoszenie się motyla. Masaż skierowany jest dla osób zestresowanych i przemęczonych.

**terapia BARS** – technika terapeutyczna,  forma terapii energetycznej, która ma na celu uwolnienie blokad oraz ograniczeń zapisanych w naszym umyśle poprzez delikatne dotykanie określonych punktów na głowie.  Terapia Bars opiera się na dotykaniu 32 punktów na głowie, które reprezentują różne obszary naszego życia, takie jak np.  pieniądze, kontrola, ciało, uzdrawianie, radość, smutek itp. Każdy punkt odpowiada różnym aspektom naszego życia i sposobom, w jakie myślimy o tych aspektach. sesja ma na celu stymulację tych punktów, aby uwolnić nagromadzone      w nich blokady energetyczne. Sesja ma na celu stymulację tych punktów, aby uwolnić nagromadzone w nich blokady energetyczne. Skierowana do osób przemęczonych, cierpiących na przewlekły stres, lęki, depresję, czy też problemy z koncentracją.

Głównym celem mojej działalności jest niesienie pomocy moim klientom w formie  terapii czy masaży, dzięki, którym harmonizuje i poprawia się ich ogólny dobrostan, poprzez wsparcie ich w powrocie do równowagi fizycznej i emocjonalnej.

Wybór terapii czy masażu to decyzja klienta, po uprzednim wywiadzie, zdiagnozowaniu przeze mnie jego potrzeb w wyniku czego decydujemy wspólnie, która z  form dostępnych w moim gabinecie jest dla niego w tej chwili najbardziej pomocna.

Jeśli chodzi o terapię czaszkowo-krzyżową czy polarity zazwyczaj ilość spotkań określa się indywidualnie, dostosowując je do konkretnego problemu. Najczęściej proponowana jest seria 10 zabiegów. Oferowanie serii wykonania terapii czy zabiegów masażu może być korzystne zarówno dla klientów, jak i dla mojej działalności, przyczyniając się do płynności finansowej poprzez zapewnienie stałych dochodów, zwiększenie lojalności klientów oraz dobre wykorzystanie zasobów czasowych. Dzięki temu będę miała możliwość optymalnego zaplanowania zabiegów w grafiku, tak aby unikać tzw. pustych okienek.

Gabinet będzie otwarty od poniedziałku do piątku w godzinach od 9.00 do 17.00.

Zapisy na zabiegi będą przyjmowane telefonicznie, smsowo, poprzez media społecznościowe.

\* Twórca metody cranosakralnej : amerykański lekarz William Sutherland

amerykański osteopata John Upledger

Do Polski metodę wprowadziła Grażyna Walasek, dr  n. przyr., Neurofizjolog, Terapeuta, Instruktor Terapii Polarity i Terapii Czaszkowo-Krzyżowej w Polsce, Terapeuta i Instruktor Polarity/Craniosacral Associates of Montreal,  Członek Polskiego Towarzystwa Badań Układu Nerwowego (PTBUN), Współzałożycielka i Członek Zarządu Polskiego Stowarzyszenia Terapii Polarity i Czaszkowo-Krzyżowej.

Szkolenia prowadzi mgr Justyna Sadowska, Członek Polskiego Towarzystwa Rehabilitacji, Certyfikowany Instruktor Terapeuta Terapii Czaszkowo-krzyżowej wg podejścia biodynamicznego, specjalista rehabilitacji.

Bożena Przyjemska – biolog z wykształceniem medycznym, naturoterapeuta, dietetyk, osteopata, założycielka Polsko-Kanadyjskiego Stowarzyszenia i Instytutu Terapii Czaszkowo-Krzyżowej. Od kilkunastu lat prowadzi szkolenia technik osteopatycznych.