REVISED

# Pools

## Homepage

### Introductie

Jeśli jesteś przemęczony, przepracowany, zabiegany lub nadmiernie przeciążony obowiązkami, a także borykasz się z spiętymi mięśniami, opuchnięciem, cellulitem czy bólem pleców, karku i nóg, to świetnie trafiłeś. Oferuję Ci możliwość naturalnego relaksu, odprężenia mięśni oraz ulgi w dolegliwościach.  
  
Zapraszam do zapoznania się z naszymi ofertami oraz opisami różnych rodzajów masaży. Moje doświadczenie opiera się na licznych kursach, za które otrzymałam certyfikaty, a także międzynarodowe zaświadczenia od World Massage Federation oraz International Alternative Medicine Association, oraz zaświadczenia MEN, które uprawniają mnie do wykonywania zawodu zarówno w kraju, jak i zagranicą.  
  
Moja praca to moja pasja, a masowanie to nie tylko zawód, lecz także sposób na przyniesienie uśmiechu na twarz moich klientek i klientów. Uważam za bezcenne zadowolenie, które widzę u nich po zakończonym masażu. Moim priorytetem jest niesienie pomocy i ulgi jak największej liczbie osób.  
  
Zapraszam do skorzystania z usług zarówno w moim gabinecie, współpracującym z Beauty Salon Patinail (wszystkie informacje dostępne na stronie https://www.beautysalonpatinail.be/), gdzie pracuję w piątki i soboty od 15 do 20 oraz niedziele od 10 do 15. W innych terminach jestem także dostępna dojazdem do klientów.

## Massages

### Lomi Lomi Nui: Masaż Relaksacyjny Orientalny – Hawajski

Lomi Lomi Nui to niezwykle relaksujący masaż hawajski, znany również jako "masaż troskliwych (kochających) rąk". Ta technika połącza różnorodne elementy, dążąc do osiągnięcia stanu głębokiego relaksu, spokoju i ogólnego dobrego samopoczucia. Masaż obejmuje CAŁE CIAŁO, z wyjątkiem obszarów intymnych.

Masaż Lomi Lomi Nui polecany jest szczególnie w przypadku przemęczenia, dla osób prowadzących intensywny tryb życia oraz borykających się z problemami z koncentracją. Jest skuteczną metodą redukcji napięcia mięśniowego wywołanego stresem oraz kojenia nerwów. Wspiera również osoby w stanach depresyjnych, o ile zostało to uzgodnione wcześniej z lekarzem, pomagając w przypadku obniżonego nastroju, apatii oraz bólów pleców, głowy i innych obszarów związanych z układem ruchu.

Dzięki działaniu odprężającym i uspokajającym, masaż ten pozytywnie wpływa na samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne klienta. Wpływa na rozluźnienie mięśni i ścięgien, przyspieszając regenerację organizmu po wysiłku zarówno fizycznym, jak i umysłowym. Dodatkowo, zwiększa ruchliwość stawów oraz poprawia ich elastyczność, wpływając na ogólną giętkość ciała.

Efekty Lomi Lomi Nui to nie tylko polepszenie krążenia krwi oraz przepływu limfy, ale także wsparcie procesu oczyszczania organizmu z toksyn oraz przyspieszenie przemiany materii, włącznie ze spalaniem tkanki tłuszczowej. Masaż pomaga także w usuwaniu blokad energetycznych wewnętrznych, przywracając harmonię duszy i ciała oraz dodając energii i sił do codziennych działań.

Przeciwwskazania do masażu Lomi Lomi Nui obejmują tylko stany takie jak grypa, choroby zakaźne, stany zapalne, podwyższona temperatura ciała oraz znaczne osłabienie odporności fizycznej.

Zapraszamy do skorzystania z wyjątkowego doświadczenia relaksu i harmonii.

60 min- 80e / 90 min- 95e / 120 min-120e

### Kobido: Starożytna Droga do Piękna

Kobido to klasyczny masaż japoński twarzy i dekoltu, nazywany "Starożytną Drogą do Piękna". Kobido UP to bardziej zaawansowana wersja tej klasycznej formy, skupiająca się na większej ilości technik liftingujących. Ten masaż jest często opisywany jako niechirurgiczny lifting twarzy. Stanowi naturalną alternatywę dla medycyny estetycznej oraz różnych inwazyjnych zabiegów, takich jak zastrzyki z kwasu hialuronowego czy botoksu. Regularne wykonywanie tego masażu może prowadzić do subtelnego i naturalnego efektu odmłodzenia.

Zabieg Kobido to prawdziwy rytuał, przeprowadzany zgodnie z ściśle ustalonymi zasadami. Jest to intensywny masaż, który dociera głęboko w struktury skóry, oddziałując na mięśnie twarzy.

Dzięki temu masażowi możliwe jest poprawienie konturu twarzy, redukcja napięcia mięśniowego oraz wygładzenie zmarszczek mimicznych. Masaż może również podnieść policzki, zniwelować opadanie policzków, spłycić zmarszczki i bruzdy, zmniejszyć opuchliznę oraz poprawić wygląd skóry wokół oczu i powiek. Stymuluje produkcję kolagenu i elastyny, które są kluczowe dla napięcia skóry i jej młodzieńczego wyglądu. Kobido relaksuje i odpręża, redukuje ból głowy, likwiduje sztywność twarzy, poprawia wzrok oraz ujędrnia i rewitalizuje skórę.

Efekty zabiegu są widoczne już po pierwszym spotkaniu, jednak są one krótkotrwałe. Aby utrzymać osiągnięte rezultaty, zalecane jest regularne wykonywanie zabiegów. Choć zmiany są subtelnego charakteru i postępują powoli, w dłuższej perspektywie stają się wyraźne. Twój wygląd nabierze wypoczynku, młodości i blasku.

Masaż Kobido nie jest zalecany osobom z podwyższoną temperaturą ciała, stanami zapalnymi skóry, ranami lub otarciami, a także osobom z nieleczonym nadciśnieniem tętniczym.

Jeśli korzystasz z innych zabiegów kosmetycznych, ważne jest, aby zachować określony okres przerwy przed wykonaniem masażu Kobido:

* Mezoterapia igłowa, kwasy – 2 tygodnie
* RF Mikroigłowy, kwas hialuronowy i inne wypełniacze – 3 tygodnie
* Toksyna botulinowa – 3 miesiące po wykonaniu
* Nici liftingujące – 6 miesięcy

Zalecana ilość zabiegów to seria 8-10 sesji, przeprowadzanych raz w tygodniu, w celu uzyskania optymalnych rezultatów. Aby utrzymać efekt, zaleca się 1-2 zabiegi miesięcznie.

Zapraszamy do odkrycia piękna i harmonii za sprawą Kobido.

do 120 min- 90 e

### Banki Chińskie: Tradycyjna Terapia Odsysania

Masaż przy użyciu Bańek Chińskich to praktyka wykorzystująca silikonowe lub gumowe bańki akupunkturowe. Stosowane zarówno w celach medycznych, fizjoterapeutycznych, jak i w pielęgnacji ciała, bańki chińskie wywołują często ból oraz dyskomfort. Mimo to, mają one potencjał do skutecznego łagodzenia bólu mięśni, kręgosłupa, cellulitu oraz eliminacji toksyn z organizmu.

Sesja z bańkami chińskimi zazwyczaj obejmuje od 6 do 12 zabiegów, przeprowadzanych co kilka dni. Już po pierwszej sesji można zauważyć korzyści, takie jak poprawa krążenia krwi, lepsze dotlenienie skóry czy zwiększona elastyczność. Przez stymulowanie cyrkulacji krwi, zabieg wspomaga naturalne oczyszczanie organizmu z toksyn, eliminując konieczność stosowania drastycznych diet lub środków przeczyszczających.

Bańki chińskie są skutecznym narzędziem w łagodzeniu bólu mięśni, a także znajdują zastosowanie w przypadku przeziębień, wspomagając proces zdrowienia. Warto jednak pamiętać, że stawianie baniek może prowadzić do siniaków i krwiaków. Te efekty uboczne stanowią naturalną reakcję układu odpornościowego i zazwyczaj ustępują po kilku dniach. Pomimo tego, warto znieść tymczasowy dyskomfort dla długotrwałych korzyści zdrowotnych.

Terapia bańkami chińskimi poprawia cyrkulację krwi, pomaga w redukcji cellulitu i rozstępów oraz obniża poziom tkanki tłuszczowej, przyczyniając się do modelowania sylwetki. Jest również skutecznym sposobem na rozluźnienie spiętych mięśni i zmniejszenie napięć wynikających z złej postawy lub intensywnego treningu. Terapia ta może przynieść ulgę w przypadku bólu nerwów, problemów płucnych oraz zaburzeń krążenia.

W dziedzinie kosmetologii, banki chińskie pomagają nie tylko w redukcji cellulitu, ale także w zmniejszeniu rozstępów, odżywieniu tkanek, wygładzeniu skóry oraz modelowaniu sylwetki.

Należy jednak pamiętać, że terapii bańkami chińskimi nie powinny poddawać się kobiety w ciąży, dzieci oraz osoby starsze, które narażone są na powstawanie siniaków i krwiaków. Przeciwwskazaniami są również trądzik, stany zapalne żył, gorączka, wrażliwa i naczynkowa skóra, okres menstruacyjny, nadciśnienie tętnicze, wady serca, nowotwory oraz stwardnienie rozsiane.

Zapraszamy do odkrycia potencjału terapii Bańkami Chińskimi i cieszenia się korzyściami zdrowotnymi oraz pielęgnacyjnymi.

30min - 50e

### Masaż Sportowy: Wsparcie dla Zawodowych Sportowców i Amatorów

Masaż sportowy to skuteczna terapia stworzona przede wszystkim dla zawodowych sportowców, ale równie korzystna dla osób uprawiających sport na poziomie amatorskim, dążących do rozwoju, regeneracji oraz ochrony mięśni i stawów.

Charakteryzuje się intensywnością przewyższającą masaż klasyczny, wykorzystując bardziej dynamiczne i mocniejsze techniki. Jego działanie obejmuje rozgrzewanie, poprawę krążenia krwi i limfy, regenerację mięśni po treningu oraz łagodzenie napięć. Masaż sportowy zmniejsza ryzyko kontuzji, redukuje uczucie zmęczenia i przyczynia się do odprężenia.

Głównym celem tej terapii jest zapobieganie potencjalnym objawom, które mogą pojawić się po intensywnym treningu lub aktywności sportowej. Pierwszymi sygnałami przemęczenia organizmu są osłabienie mięśni i spadek koncentracji, co może prowadzić do naciągnięć lub naderwań mięśni oraz stawów.

Masaże sportowe pomagają utrzymać ciało w doskonałej kondycji oraz przyspieszają powrót do regularnego wysiłku fizycznego. Nie tylko wspomagają regenerację, lecz także pozwalają uniknąć przeciążenia.

Warto jednak pamiętać, że masaż sportowy nie jest polecany dla osób nieuprawiających sportu, cierpiących na schorzenia układu krążenia lub będących w ciąży.

Zapraszamy do skorzystania z masażu sportowego, by wspomóc swoje ciało w osiąganiu sportowych celów oraz zachować optymalną formę.

30 min - 50e / 60 min - 90e

### Masaz goracymi kamieniami

60 min- 95e / 90 min - 120e

### Reiki

60 min - 45e

# Nederlands

## Homepage

### Introductie

Indien je vermoeid, overwerkt, gehaast of overbelast bent door verplichtingen, en je worstelt met gespannen spieren, zwellingen, cellulitis of pijn in de rug, nek en benen, dan ben je hier aan het juiste adres. Ik bied je de mogelijkheid tot natuurlijke ontspanning, het verlichten van spierspanning en verlichting van klachten.

Ik nodig je uit om kennis te maken met onze aanbiedingen en de beschrijvingen van verschillende soorten massages. Mijn ervaring is gebaseerd op talrijke cursussen waarvoor ik certificaten heb behaald, evenals internationale certificaten van de World Massage Federation en de International Alternative Medicine Association, en certificaten van het Ministerie van Onderwijs, die me in staat stellen om mijn beroep zowel in eigen land als in het buitenland uit te oefenen.

Mijn werk is mijn passie en masseren is niet alleen een beroep, maar ook een manier om een glimlach op het gezicht van mijn klanten te toveren. Het is voor mij onschatbaar om het tevreden gevoel te zien dat ze ervaren na een massage. Mijn prioriteit is om zoveel mogelijk mensen te helpen en verlichting te bieden.

Je bent van harte welkom om gebruik te maken van mijn diensten, zowel in mijn praktijk als in samenwerking met Beauty Salon Patinail (alle informatie beschikbaar op de website https://www.beautysalonpatinail.be/), waar ik op vrijdag en zaterdag werk van 15:00 tot 20:00 uur en op zondag van 10:00 tot 15:00 uur. Op andere tijdstippen ben ik ook beschikbaar voor klantenbezoeken.

## Massages

### Lomi Lomi Nui: Ontspannende Oosterse Massage

Hawaïaans Lomi Lomi Nui is een buitengewoon ontspannende Hawaïaanse massage, ook wel bekend als de "massage van liefdevolle handen". Deze techniek combineert diverse elementen met als doel diepe ontspanning, rust en algemeen welzijn te bereiken. De massage omvat HET GEHELE LICHAAM, met uitzondering van intieme gebieden. De Lomi Lomi Nui-massage wordt vooral aanbevolen bij vermoeidheid, voor mensen met een intensieve levensstijl en degenen die worstelen met concentratieproblemen. Het is een effectieve methode om spierspanning als gevolg van stress te verminderen en zenuwen te kalmeren. Het ondersteunt ook personen met depressieve toestanden, mits voorafgaandelijk overeengekomen met een arts, en helpt bij een verminderde stemming, apathie en rug-, hoofd- en andere beweging gerelateerde klachten. Dankzij het ontspannende en kalmerende effect heeft deze massage een positieve invloed op zowel de fysieke als mentale gesteldheid van de klant. Het leidt tot ontspanning van spieren en pezen, versnelt het herstel van het lichaam na zowel fysieke als mentale inspanning. Bovendien vergroot het de beweeglijkheid van gewrichten en verbetert het hun flexibiliteit, wat de algehele lichamelijke flexibiliteit bevordert.

De effecten van Lomi Lomi Nui omvatten niet alleen het verbeteren van de bloedsomloop en lymfestroom, maar ook het ondersteunen van het ontgiftingsproces van het lichaam en het versnellen van de stofwisseling, inclusief het verbranden van lichaamsvet. De massage helpt ook bij het verwijderen van interne energetische blokkades, herstelt de harmonie tussen de ziel en het lichaam en voegt energie en kracht toe aan dagelijkse activiteiten. Contra-indicaties voor Lomi Lomi Nui-massage omvatten alleen aandoeningen zoals griep, besmettelijke ziekten, ontstekingen, verhoogde lichaamstemperatuur en aanzienlijke verzwakking van de fysieke immuniteit. We nodigen je uit om te genieten van de unieke ervaring van ontspanning en harmonie. 60 minuten - 80 euro / 90 minuten - 95 euro / 120 minuten - 120 euro

### Kobido: Oude Weg naar Schoonheid

Kobido is een klassieke Japanse gezichts- en decolletémassage, ook wel de 'Oude Weg naar Schoonheid' genoemd. Kobido UP is een geavanceerdere versie van deze klassieke vorm, gericht op meer liftende technieken. Deze massage wordt vaak omschreven als een niet-chirurgische facelift. Het biedt een natuurlijk alternatief voor esthetische geneeskunde en verschillende invasieve behandelingen, zoals injecties met hyaluronzuur of botox. Regelmatige Kobido-massages kunnen leiden tot een subtiele en natuurlijke verjongingseffect.

Een Kobido-behandeling is een ware ceremonie, uitgevoerd volgens strikte richtlijnen. Het is een intensieve massage die diep doordringt in de huidstructuren en de gezichtsspieren beïnvloedt.

Dankzij deze massage kan de gezichtscontour verbeterd worden, spierspanning verminderd worden en mimische rimpels worden gladgestreken. De massage kan ook de wangen liften, het hangen van de wangen verminderen, rimpels en groeven verminderen, zwelling verminderen en de huid rond de ogen en oogleden verbeteren. Het stimuleert de productie van collageen en elastine, die essentieel zijn voor huidspanning en jeugdigheid. Kobido ontspant en kalmeert, vermindert hoofdpijn, verlicht de stijfheid van het gezicht, verbetert het zicht en verstevigt en revitaliseert de huid.

De effecten van de behandeling zijn al zichtbaar na de eerste sessie, maar ze zijn kortdurend. Om de behaalde resultaten te behouden, wordt regelmatige behandeling aanbevolen. Hoewel de veranderingen subtiel zijn en langzaam plaatsvinden, worden ze na verloop van tijd duidelijk. Je uitstraling krijgt rust, jeugdigheid en glans.

Kobido-massage wordt niet aanbevolen voor personen met een verhoogde lichaamstemperatuur, ontstoken huidaandoeningen, wonden of schaafwonden, en ook niet voor personen met onbehandelde hoge bloeddruk.

Als je andere cosmetische behandelingen ondergaat, is het belangrijk om een bepaalde pauzeperiode te handhaven voordat je een Kobido-massage krijgt:

● Naaldmesotherapie, zuren - 2 weken

● RF Microneedling, hyaluronzuur en andere vulstoffen - 3 weken

● Botox - 3 maanden na toediening

● Draadlift - 6 maanden

De aanbevolen hoeveelheid behandelingen is een serie van 8-10 sessies, wekelijks uitgevoerd voor optimale resultaten. Om het effect te behouden, wordt aanbevolen om 1-2 behandelingen per maand te ondergaan.

We nodigen je uit om schoonheid en harmonie te ontdekken met Kobido.

Tot 120 minuten - 90 euro

### Chinese Cupping Therapie: Traditionele Zuigtherapie

Massage met Chinese Cupping is een praktijk waarbij siliconen- of rubberen acupunctuurcups worden gebruikt. Ze worden zowel voor medische, fysiotherapeutische als lichaamsverzorgingsdoeleinden gebruikt en kunnen vaak pijn en ongemak veroorzaken. Desondanks hebben Chinese cupping cups het potentieel om effectief spierpijn, rugpijn, cellulitis en de verwijdering van toxines uit het lichaam te verlichten.

Een sessie met Chinese cupping cups omvat meestal 6 tot 12 behandelingen, die om de paar dagen worden uitgevoerd. Al na de eerste sessie kunnen voordelen worden opgemerkt, zoals verbeterde bloedcirculatie, betere zuurstofvoorziening van de huid en verhoogde elasticiteit. Door de stimulatie van de bloedcirculatie ondersteunt de behandeling het natuurlijke ontgiftingsproces van het lichaam, waardoor de noodzaak voor strenge diëten of laxeermiddelen wordt verminderd.

Chinese cupping cups zijn een effectief hulpmiddel voor het verlichten van spierpijn en vinden ook toepassing bij verkoudheden, waarbij ze het genezingsproces ondersteunen. Het is echter belangrijk op te merken dat het plaatsen van de cups blauwe plekken en bloeduitstortingen kan veroorzaken. Deze bijwerkingen zijn een natuurlijke reactie van het immuunsysteem en verdwijnen meestal na een paar dagen. Desondanks is het de moeite waard om tijdelijk ongemak te doorstaan ​​voor langdurige gezondheidsvoordelen.

Chinese cupping therapie verbetert de bloedcirculatie, helpt bij het verminderen van cellulitis en striae, en verlaagt het niveau van lichaamsvet, wat bijdraagt ​​aan lichaamsvorming. Het is ook een effectieve manier om gespannen spieren te ontspannen en spanningen te verminderen als gevolg van een slechte houding of intensieve training. Deze therapie kan verlichting bieden bij zenuwpijn, longproblemen en circulatiestoornissen.

In de cosmetologie helpen Chinese cupping cups niet alleen bij het verminderen van cellulitis, maar ook bij het verminderen van striae, het voeden van weefsels, het egaliseren van de huid en het modelleren van het lichaam.

Het is echter belangrijk op te merken dat zwangere vrouwen, kinderen en oudere personen die vatbaar zijn voor blauwe plekken en bloeduitstortingen, geen Chinese cupping therapie zouden moeten ondergaan. Contra-indicaties zijn ook acne, ontstoken aderen, koorts, gevoelige en vatbare huid, menstruatie, hoge bloeddruk, hartaandoeningen, tumoren en multiple sclerose.

We nodigen je uit om de potentie van Chinese cupping therapie te ontdekken en te genieten van de gezondheids- en verzorgingsvoordelen.

30 minuten - 50 euro

### Sportmassage: Ondersteuning voor Professionele Sporters en Amateurs

Sportmassage is een effectieve therapie die in de eerste plaats is ontwikkeld voor professionele sporters, maar ook voordelen biedt voor mensen die op amateurniveau sporten en streven naar ontwikkeling, herstel en bescherming van spieren en gewrichten.

Het kenmerkt zich door een intensiteit die hoger ligt dan bij een klassieke massage, met het gebruik van meer dynamische en krachtigere technieken. Het heeft als doel opwarmen, het verbeteren van de bloed- en lymfecirculatie, het herstellen van spieren na training en het verlichten van spanningen. Sportmassage vermindert het risico op blessures, vermindert vermoeidheid en draagt bij aan ontspanning.

Het belangrijkste doel van deze therapie is het voorkomen van mogelijke symptomen die kunnen optreden na intensieve training of sportieve activiteit. De eerste tekenen van lichaamsvermoeidheid zijn verzwakte spieren en verminderde concentratie, wat kan leiden tot spier- en gewrichtsblessures.

Sportmassages helpen het lichaam in optimale conditie te houden en versnellen het herstel na regelmatige fysieke inspanning. Ze ondersteunen niet alleen het herstel, maar helpen ook overbelasting te voorkomen.

Het is echter belangrijk op te merken dat sportmassage niet wordt aanbevolen voor mensen die geen sport beoefenen, lijden aan aandoeningen van het cardiovasculaire systeem of zwanger zijn.

We nodigen je uit om gebruik te maken van sportmassage om je lichaam te ondersteunen bij het behalen van sportieve doelen en om een optimale conditie te behouden.

30 minuten - 50 euro / 60 minuten - 90 euro

### Hot Stone Massage

60 minuten - 95 euro / 90 minuten - 120 euro

### Reiki

60 minuten - 45 euro"

# English

## Homepage

### Introduction

If you are tired, overworked, stressed, or burdened with excessive responsibilities, and you also struggle with tense muscles, swelling, cellulite, or pain in your back, neck, and legs, you've come to the right place. I offer you the opportunity for natural relaxation, muscle relief, and alleviation of discomfort.

I invite you to explore our offers and descriptions of various types of massages. My experience is based on numerous courses for which I have received certificates, as well as international credentials from the World Massage Federation and the International Alternative Medicine Association, along with MEN certificates that authorize me to practice both domestically and internationally.

My work is my passion, and massaging is not just a profession, but also a way to bring a smile to the faces of my clients. I consider the satisfaction I see in them after a massage to be invaluable. My priority is to provide help and relief to as many people as possible.

I invite you to take advantage of our services, both at my studio and in collaboration with Beauty Salon Patinail (all information available on the website https://www.beautysalonpatinail.be/), where I work on Fridays and Saturdays from 3 pm to 8 pm and Sundays from 10 am to 3 pm. I am also available to travel to clients at other times.

## Massages

### Lomi Lomi Nui: Oriental Relaxation Massage – Hawaiian

Lomi Lomi Nui is an incredibly relaxing Hawaiian massage, also known as the "massage of loving hands." This technique combines various elements to achieve a state of deep relaxation, tranquility, and overall well-being. The massage covers the ENTIRE BODY, excluding intimate areas.

Lomi Lomi Nui massage is recommended especially for fatigue, for those leading a busy lifestyle, and for individuals dealing with concentration problems. It is an effective method for reducing muscle tension caused by stress and soothing nerves. It also supports individuals with depressive states, provided it has been previously discussed with a doctor, assisting with low mood, apathy, and pains in the back, head, and other areas related to the musculoskeletal system.

Thanks to its relaxing and calming effects, this massage positively influences both the physical and mental well-being of the client. It loosens muscles and tendons, accelerating the body's regeneration after both physical and mental exertion. Additionally, it increases joint mobility and enhances their flexibility, contributing to overall body flexibility.

The effects of Lomi Lomi Nui include not only improved blood circulation and lymph flow but also support in the body's detoxification process, accelerating metabolism, including fat burning. The massage also helps to remove internal energy blockages, restoring harmony to the soul and body, and adding energy and strength to daily activities.

Contraindications for Lomi Lomi Nui massage include conditions such as the flu, infectious diseases, inflammations, elevated body temperature, and significant physical immunity weakness.

We invite you to experience the exceptional relaxation and harmony provided by Lomi Lomi Nui.

60 minutes - 80 euros / 90 minutes - 95 euros / 120 minutes - 120 euros

### Kobido: Ancient Path to Beauty

Kobido is a classic Japanese face and décolleté massage, known as the "Ancient Path to Beauty." Kobido UP is an advanced version of this classic form, focusing on more lifting techniques. This massage is often described as a non-surgical facelift. It serves as a natural alternative to aesthetic medicine and various invasive procedures such as hyaluronic acid injections or botox. Regular Kobido massage can lead to a subtle and natural rejuvenation effect.

The Kobido treatment is a true ritual, performed according to strict principles. It is an intensive massage that reaches deep into the skin's structures, affecting facial muscles.

Through this massage, it is possible to improve facial contour, reduce muscle tension, and smooth out expression lines. The massage can also lift the cheeks, alleviate sagging cheeks, reduce wrinkles and furrows, decrease puffiness, and enhance the appearance of the skin around the eyes and eyelids. It stimulates the production of collagen and elastin, which are crucial for skin firmness and youthful appearance. Kobido relaxes and soothes, reduces headaches, eliminates facial stiffness, improves vision, and firms and revitalizes the skin.

The effects of the treatment are visible after the first session, but they are short-lived. To maintain the achieved results, regular treatments are recommended. Although the changes are subtle and gradual, they become significant in the long run. Your appearance will acquire a rested, youthful, and radiant look.

Kobido massage is not recommended for individuals with an elevated body temperature, skin inflammations, wounds or abrasions, or untreated high blood pressure.

If you are undergoing other cosmetic treatments, it is important to observe a specific period of time before getting a Kobido massage:

- Needle mesotherapy, acids – 2 weeks

- Micro-needle RF, hyaluronic acid, and other fillers – 3 weeks

- Botulinum toxin – 3 months after injection

- Thread lifting – 6 months

The recommended number of sessions is 8-10, conducted once a week, to achieve optimal results. To maintain the effect, 1-2 treatments per month are recommended.

Discover the beauty and harmony of Kobido.

Up to 120 minutes - 90 euros

### Chinese Cupping: Traditional Suction Therapy

Massage using Chinese cups is a practice involving the use of silicone or rubber acupuncture cups. Used for medical, physiotherapeutic, and body care purposes, Chinese cups often cause pain and discomfort. Nevertheless, they have the potential to effectively alleviate muscle pain, spinal discomfort, cellulite, and eliminate toxins from the body.

A session with Chinese cups usually involves 6 to 12 treatments, conducted every few days. Benefits can be noticed after the first session, such as improved blood circulation, better skin oxygenation, and increased flexibility. By stimulating blood circulation, the treatment supports the body's natural detoxification process, eliminating the need for drastic diets or laxatives.

Chinese cups are an effective tool in relieving muscle pain and are also used for colds, aiding the healing process. It's worth noting that cupping may lead to bruises and hematomas. These side effects are a natural immune system response and usually subside after a few days. Despite this, enduring temporary discomfort is worthwhile for long-term health benefits.

Chinese cupping therapy improves blood circulation, aids in reducing cellulite and stretch marks, and lowers body fat levels, contributing to body contouring. It is also an effective way to relax tense muscles and reduce tension resulting from poor posture or intense exercise. This therapy can provide relief for nerve pain, lung problems, and circulation disorders.

In the field of cosmetology, Chinese cups help not only in reducing cellulite but also in diminishing stretch marks, nourishing tissues, smoothing the skin, and body shaping.

However, it's important to note that Chinese cupping therapy is not recommended for pregnant women, children, or elderly individuals who are prone to bruises and hematomas. Contraindications also include acne, inflamed veins, fever, sensitive and vascular skin, menstrual periods, high blood pressure, heart conditions, tumors, and multiple sclerosis.

Discover the potential of Chinese Cupping therapy and enjoy its health and skincare benefits.

30 minutes - 50 euros

### Sports Massage: Support for Professional Athletes and Enthusiasts

Sports massage is an effective therapy primarily designed for professional athletes but equally

beneficial for amateur sports enthusiasts, aiming to aid muscle and joint development, regeneration, and protection.

It is characterized by greater intensity compared to classic massage, employing more dynamic and vigorous techniques. Its effects include warming up, improving blood and lymph circulation, muscle recovery after training, and tension relief. Sports massage reduces the risk of injury, mitigates feelings of fatigue, and contributes to relaxation.

The main goal of this therapy is to prevent potential symptoms that may arise after intense training or sports activity. Initial signs of bodily fatigue include muscle weakness and decreased concentration, which can lead to muscle strains or tears.

Sports massages help maintain the body in optimal condition and accelerate the return to regular physical exertion. They not only support recovery but also help prevent overexertion.

However, it's important to note that sports massage is not recommended for individuals who don't engage in sports, those with cardiovascular conditions, or pregnant individuals.

Experience the benefits of sports massage to aid your body in achieving sports-related goals and maintaining optimal form.

30 minutes - 50 euros / 60 minutes - 90 euros

### Hot Stone Massage

60 minutes - 95 euros / 90 minutes - 120 euros

### Reiki

60 minutes - 45 euros