

METODY TERAPEUTYCZNE



Praca z powięziami naszego ciała ma znaczenie szczególne. Jest to bowiem system tkanki łącznej oplatającej całe nasze ciało. Każde zaburzenie w jej obrębie będzie miało odzwierciedlenie w sposobie w jaki się poruszamy i czujemy nasze ciało. Według ostatnich trendów w fizjoterapii posiada ona pewne cechy nadrzędności

w porównaniu do innych struktur ciała.

Praca z powięziami może przynieść ulgę nie tylko w aparacie ruchu, ale też innych układach np. trawiennym. Do metod wpływających na zmiany w systemie powięziowym należą terapia mięśniowo-powięziowa punktów spustowych, rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, terapia czaszkowo-krzyżowa, terapia polaroty oraz każdy rodzaj masażu.

Kinesiologia taping - jest to popularna i skuteczna metoda dodatkowa, mająca korygujący wpływ na układ powięziowy. Odpowiednia aplikacja specjalnych plastrów pozwala zadziałać w dwojaki sposób.



Powoduje odciążenie warstwy skóry i powięzi stwarzając lepsze warunki dla ukrwienia danej okolicy i wpływając odżywczo, regeneracyjnie. Drugi mechanizm mówi o zjawisku biofeedbacku, bodźcując receptory skórne sprawia, że większą uwagę przykładamy do kontroli danej części ciała i zmniejszając prawdopodobieństwo kontuzji.

NOWOŚĆ!
**ZAPRASZAMY NA ZAJĘCIA
FITNESS Z GIMSTICKIEM**
szczegóły na stronie



Anielska Grota
WELLNESS & SPA



SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

GODZINY OTWARCIA:
PN - PT 13:00 - 21:00
SB - ND 11:00 - 19:00

HOTEL BAST*
SPA & WELLNESS**
ul. Królowej Jadwigi 35/37
88-100 Inowrocław
tel. 52 357 20 25
www.hotelbast.pl
www.anielskagrotaspa.pl



ŻYCZYMY CUDOWNEGO DNIA!



Anielska Grota
WELLNESS & SPA



**OFERTA DLA OSÓB
AKTYWNYCH**

Poczuj inny wymiar relaksu ...



HOTEL BAST*** ul. Królowej Jadwigi 35/37
88-100 Inowrocław, spa@anielskagrota.pl
tel. 52 357 20 26, www.anielskagrota.pl

OFERTA



KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ✓ 30 min. cena 17 zł
- ✓ 60 min. cena 33 zł
- ✓ Grupa 3 osób <
 - 30 min. cena 15 zł
 - 60 min. cena 30 zł

✓ KARNETY DO 30 MINUT

- Karnet na 5 wejść – cena 85 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść – cena 170 zł + 2 wejścia GRATIS

SAUNA FIŃSKA „Serce Ogniska”



- ✓ Ceny takie same jak w fitness
- ✓ Sauna + Jacuzzi 33 zł do 60 min.

✓ KARNETY DO 60 MINUT

- Karnet na 5 wejść - cena 165 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 330 zł + 2 wejścia GRATIS



WANNA JACUZZI „Ocean Spokoju”

- ✓ Ceny takie same jak w saunie
- ✓ Sauna + Jacuzzi 33 zł do 60 min.

- ✓ KARNET ALL INCLUSIVE- 90 min. 45 zł/os. lub 40 zł/grupe
- Karnet na 5 wejść - cena 225 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 450 zł + 2 wejścia GRATIS

OFERTA DLA AKTYWNYCH

Uprawiasz sport?

Bez względu na to, czy jesteś amatorem czy zawodowcem, faktem jest, że poddawanie organizmu wielkim obciążeniom przez długi czas powoduje kumulowanie się mikrouszkodzeń, które w większej ilości mogą prowadzić do kontuzji i uniemożliwiają wykonanie efektywnego treningu.

Co zrobić?

Zapraszamy do Anielskiej Groty. Regularne stosowanie zabiegów odnowy biologicznej znacząco przyspiesza regenerację i zwiększa możliwości organizmu do radzenia sobie z przeciążeniami.

Co możesz uzyskać?

Dzięki fachowej pomocy fizjoterapeuty SPA mgr Andrzeja Maciejewskiego uzyskasz:

- ✓ zmniejszenie bólu powysiłkowego mięśni
- ✓ przyspieszenie regeneracji mięśni i stawów
- ✓ zlikwidowanie negatywnych skutków przeciążeń
- ✓ odprężenie fizyczne i psychiczne
- ✓ skuteczną pomoc w przypadku już istniejących kontuzji (skręcenia, zwichnięcia, złamania, naderwania mięśni), zebranie dokładnego wywiadu, zdiagnozowanie problemu, pracy z zaburzonymi tkankami, instruktaż w celu utrzymania efektów terapii, kontrola procesu rehabilitacji i stopniowy powrót do aktywności sportowej
- ✓ wyciszenie swojego umysłu, spojrzenie na kwestie sportu z innej perspektywy dzięki sesji coachingowej prowadzonej przez mgr Joannę Szczygłowską – trenerkę rozwoju osobistego i naturoterapeutkę.

OFERTA DLA AKTYWNYCH



Poprzez pracę naszego fizjoterapeuty z zaburzonymi tkankami - mięśniami, ścięgnami powięziami, torebkami stawowymi wykorzystując indywidualnie dobrane zabiegi z elementami masażu (lecnicznego, sportowego, relaksacyjnego), terapii punktów spustowych, rozluźniania mięśniowo-powięziowego, mobilizacji stawowych, technik energii mięśniowych czy niezwykle skutecznego kinesiotapingu.

PAKIET RELAKSACYJNY

sauna, jacuzzi lub klub fitness - 30 min.
+ praca fizjoterapeuty z tkankami miękkimi - 30 min.
CENA 70 zł

PAKIET SPORTOWY

sauna + jacuzzi + klub fitness - 60 min.
+ praca fizjoterapeuty z tkankami miękkimi - 60 min.
CENA 120 zł

PAKIET ENERGETYZUJĄCY

masaż sportowy lub terapia czaszkowo-krzyżowa, które likwidują napięcia i bóle kręgosłupa:

- 30 min. - CENA 60 zł
- 60 min. - CENA 100 zł

Zabierz ze sobą osobę towarzyszącą !

Dla osób, które zabiorą ze sobą swojego Przyjaciela lub Przyjaciółkę mamy specjalną ofertę - 10 % rabatu na wszystkie rytuały SPA

Zadzwoń lub napisz email to stworzymy
PAKIET INDYWIDUALNY dopasowany do Twoich potrzeb!

