



Zabiegi na twarz

Indywidualny zabieg pielęgnacyjny twarzy

280 zł | 50 min

Spersonalizowana kuracja dopasowana do potrzeb Twojej skóry – nawilża, odżywia i odmładza, przywracając zdrowy blask. Idealny dla skóry wymagającej specjalnej troski.

Japoński lifting twarzy

280 zł | 50 min

Zaawansowany, trójfazowy masaż twarzy inspirowany tradycyjną japońską techniką Kobido. Zabieg łączy precyzyjne ruchy drenujące, z intensywną stymulacją mięśniową, co przynosi natychmiastowy efekt liftingu bez użycia skalpela.

Masaż MEnormalizujący

280 zł | 50 min

Łagodzi napięcie w żwaczach (mięśniach żucia), co odciąża staw skroniowo-żuchwowy i rozluźnia twarz, redukując zmarszczki mimiczne. Pobudzenie nerwu błędnego (poprzez delikatny masaż szyi i okolic uszu) wycisza organizm, a także poprawia koloryt cery (ukrwienie skóry), co jest szczególnie korzystne dla kobiet w okresie peri i menopauzy.

Praca transbukalna

170 zł/os. | 30 min

Precyzyjna praca transbukalna (przez jamę ustną) uwalnia chroniczne napięcia mięśni żwaczy, powięzi i stawu skroniowo-żuchwowego, przynosząc ulgę w bólach głowy, bruksizmie i przywracając harmonię twarzy.

Praca transbukalna + akupunktura

300 zł/os. | 50 min

Synergia pracy transbukalnej i akupunktury to kompleksowa terapia tension-type – uwalnia głębokie napięcia mięśniowo-powięziowe okolicy twarzy i żuchwy, jednocześnie regulując przewodnictwo nerwowe i redukując ból u źródła.

Terapia zatok

300 zł/os. | 50 min

Terapia zatok to manualne uwalnianie napięć w obrębie kości czaszki, tkanek miękkich twarzy oraz drenaż zatok przynosowych – ułatwia odpływ wydzieliny i przywraca prawidłową wentylację.

Zabiegi na twarz

Konchowanie i świecowanie uszu

150 zł | 25 min

W odróżnieniu od ajurwedyjskiej Karna Purany (masaż z olejem), tu pracujemy świecami dzwonowymi. Podciśnienie i dym działają oczyszczająco na poziomie fizycznym i energetycznym. Zabieg rozgrzewa, redukuje napięcia i przywraca harmonię.

Netra Vasti – ratunek dla suchych, zmęczonych oczu

250 zł | 50 min

Ajurwedyjska terapia polegająca na kąpeli oczu w leczniczym, ciepłym ghee. Głęboko nawilża, regeneruje nabłonek rogówki i stabilizuje film łzowy. Badania potwierdzają skuteczność w zespole suchego oka i zmęczeniu wzroku.

Nasya + Karna Purana – ajurwedyjski detoks dróg oddechowych

250 zł | 50 min

Połączenie dwóch klasycznych procedur Panchakarmy: Nasya (podanie olejków przez błonę śluzową nosa) oraz Karna Purana (terapeutyczne olejowanie małżowiny usznej i przewodu słuchowego). Zabieg działa na poziomie tkankowym, przywracając drożność i równowagę neuroimmunologiczną.

Ajurweda – rytuały dla ciała i umysłu

Abhyanga

300 zł | 50 min

Tradycyjna procedura ajurwedyjska polegająca na aplikacji ciepłych olejów, z równoczesnym wykonaniem serii rytmicznych, ukierunkowanych ruchów. Głęboko odżywia tkanki, usuwa toksyny i przywraca ciału naturalną witalność

Abhyanga + ajurwedyjska łaźnia parowa – rytuał głębokiego oczyszczenia

360 zł | 80 min

Połączenie odżywczego masażu i sesji w ziołowej łaźni parowej tworzy potężny duet detoksykujący. Zabieg rozpuszcza napięcia mięśniowe, wyplukuje toksyny i przywraca ciału stan idealnej równowagi - pozostawiając uczucie głębokiego odprężenia i wewnętrznej odnowy.

Ajurweda – rytuały dla ciała i umysłu

Shirodhara – ajurwedyjska terapia dla spokojnego umysłu

330 zł | 50 min

Płynący strumień ciepłego oleju delikatnie masuje czoło, wprowadzając w stan głębokiego odprężenia i wyciszenia. Zabieg redukuje stres, poprawia jakość snu i przywraca wewnętrzną równowagę – jak medytacja w płynnej formie.

Shiro Abhyanga + ajurwedyjska łaźnia parowa – detoks dla głowy i ciała

460 zł | 110 min

To najdłuższy masaż obejmujący głowę oraz całe ciało, który w połączeniu z sesją w ziołowej łaźni parowej przynosi głębokie odprężenie i oczyszczenie. Skutecznie redukuje stres, napięcia mięśniowe, wspomaga detoksykację organizmu oraz przywraca wewnętrzną równowagę energetyczną.

Udvardhana – ajurwedyjski masaż ujędrniający

300 zł | 50 min

Tradycyjna procedura ajurwedyjska (klasyfikowana jako pre-Panchakarma), polegająca na aplikacji drobno zmielonej, synergicznej mieszanki ziaren i ziół leczniczych (churna) na skórę całego ciała. Zabieg wykonywany jest przy użyciu rytmicznych, wznoszących ruchów.

Ratnaabhyanga – masaż kryształami dla ciała i duszy

360 zł | 80 min

Stymulacja punktów marma, z wykorzystaniem kamieni półszlachetnych przywraca równowagę dosz i reguluje przepływ prany w organizmie.

Pada Abhyanga + jonowa kąpiel stóp

290 zł | 80 min

Synergia dwóch światów: kąpiel jonowa usuwa toksyny przez stopy, a ajurwedyjski masaż punktów marma reguluje energię i poprawia krążenie.

Ajurwedyjska łaźnia parowa

60 zł/os. | 20 min

Zanurz się w oczyszczającej mocy ziół z naszych własnych upraw – parowy rytuał ajurwedyjski zrelaksuje ciało i wzmocni efekty masażu. Zabieg dostępny **wyłącznie jako dodatek do masażu.**



Masaże terapeutyczne i regeneracyjne

Masaż leczniczy całościowy

300 zł | 50 min

Specjalistyczny masaż terapeutyczny, który skutecznie rozluźnia napięte mięśnie, łagodzi ból i przywraca prawidłową ruchomość stawów. Dzięki precyzyjnym technikom manualnym przynosi ulgę w dolegliwościach kręgosłupa i przeciążonych mięśniach.

Masaż nerwu błędnego – najskuteczniejszy sposób na stres

260 zł | 50 min

Ten wyjątkowy masaż stymuluje nerw błędny - kluczowy element układu przywspółczulnego, natychmiast wygaszając reakcję stresową organizmu.

Już jedna sesja głęboko wycisza, obniża tętno i przywraca naturalny stan relaksu.

Masaż bańkami – głęboka ulga i detoks w jednym

260 zł | 50 min

Zabieg likwiduje napięcie mięśniowe, poprawia krążenie i rozluźnia powięź, dzięki połączeniu masażu głębokiego z terapią podciśnieniową.

Masaż „dusza i ciało”

280 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, pobudzanie czakr dla zachowania równowagi ciała i ducha.

Masaż ciepłymi olejkami lub masłem SHEA

260 zł | 50 min

Masaż wyjątkownie relaksacyjny. Bez terapeutycznego targetowania – tylko błogi relaks.

Masaże terapeutyczne i regeneracyjne

Khadi Vasti – ajurwedyjska termoterapia

okołokręgosłupowa

300 zł | 50 min

Procedura lecznicza wywodząca się z ajurwedyjskiego systemu medycyny (Panchakarma), polegająca na aplikacji ciepłego oleju, w zamkniętej przestrzeni utworzonej na okolicy lędźwiowo-krzyżowej. Zabieg wykorzystuje właściwości termiczne i farmakologiczne olejów ziółowych w leczeniu dolegliwości kręgosłupa.

Masaż gorącymi kamieniami

260 zł | 50 min

Zabieg łączy techniki masażu klasycznego, z zastosowaniem gładkich, podgrzanych kamieni bazaltowych o wysokiej pojemności cieplnej. Wykorzystuje zjawisko przewodnictwa termicznego do wywołania określonych reakcji fizjologicznych w tkankach.

Masaż tkanek głębokich okolicy głowy, szyi i karku „Oaza Spokoju”

240 zł | 50 min

Specjalistyczny masaż ukierunkowany na rozluźnienie tkanek miękkich w obrębie czaszki, odcinka szyjnego kręgosłupa oraz obręczy barkowej. Zabieg koncentruje się na punktach spustowych (trigger points) oraz obszarach narażonych na chroniczne przeciążenia.

Masaż misami tybetańskimi

250 zł/os. | 45 min

Głęboko relaksujący zabieg, w którym wibracje dźwięku stymulują ciało do regeneracji, poprawiają krążenie i wspomagają oczyszczanie tkanek. Idealny na stres, napięcia i odzyskanie wewnętrznej równowagi.

Sesja presoterapii (drenaż, detoks, cellulit)

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.

Terapie manualne i praca z ciałem

Terapia manualna miednicy

170 zł/os. | 30 min

To praca z tkankami miękkimi, stawami krzyżowo-biodrowymi oraz powięziami dna miednicy, w celu redukcji napięć i poprawy mobilności, w obrębie obręczy biodrowej.

Terapia wisceralna

170 zł/os. | 30 min

Manualna terapia narządów wewnętrznych przywracająca ich fizjologiczną ruchomość i napięcie. Poprzez delikatny ucisk i mobilizację tkanek w obrębie jamy brzusznej redukuje ograniczenia powięziowe, poprawia motorykę trzewi i reguluje pracę układu autonomicznego.

Terapia wisceralna + akupunktura

300 zł/os. | 50 min

Terapia wisceralna precyzyjnie przywraca ruchomość i napięcie Twoich narządów wewnętrznych, a akupunktura reguluje przepływ energii w meridianach – to odblokowanie punktów ciała na poziomie strukturalnym i energetycznym.

Praca z powięziami i organami

280 zł/os. | 50 min

Manualna terapia powięziowa uwalnia ograniczenia w tkance łącznej, a praca z organami stymuluje ich fizjologiczną ruchomość – przywracając przestrzeń i swobodę w obrębie jamy brzusznej.

Terapie wspomagające

Terapia światłem

30 zł | 15 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.

Koloroterapia

30 zł | 15 min

Specjalistyczna lampa do koloroterapii emituje fale świetlne o precyzyjnie dobranej długości, które stymulują procesy regeneracji, regulują gospodarkę melatoniną i serotoniną.



Terapie wspomagające

Lampa TDP

30 zł | 20 min

Zabieg z lampą TDP (promieniowanie podczerwone z domieszką minerałów) stosowany samodzielnie lub jako uzupełnienie terapii – stymuluje miejscowe mikrokrążenie, przyspiesza regenerację tkanek i redukuje napięcie mięśniowe.

Aromaterapia na stres/energetyzująca/na oddech

40 zł | 15 – 30 min

Selektywna stymulacja węchowa, z wykorzystaniem 100% naturalnych olejków eterycznych, dobranych do aktualnych potrzeb organizmu.

Dobre olejki eteryczne + dyfuzor + herbata ziołowa.

Praca z energią

Sesja na łożku kryształowym - kwantowy skok Twojej energii

120 zł | 30 min • 180 zł | 45 min

Podczas gdy odpoczywasz w pozycji leżącej, nad Twoim ciałem umieszczany jest specjalistyczny panel wypełniony kryształami Vogel, które dzięki precyzyjnemu szlifowi i właściwościom piezoelektrycznym działają jak naturalne wzmacniacze – skupiają i kierują światło LED o określonej długości fali wprost na centra energetyczne (czakry). W efekcie dochodzi do synchronizacji fal mózgowych (stan alfa/theta) oraz harmonizacji pola bioelektrycznego organizmu.

Access Bars - uwolnij blokady i odzyskaj lekkość bycia

260 zł | 50 min

Stymulacja 32 punktów na głowie, uwalnia napięcia w obrębie tkanek miękkich i wycisza układ nerwowy, przynosząc głębokie odprężenie.

Praca z energią

Refleksologia holistyczna - głęboka harmonizacja ciała i umysłu

300 zł | 60 – 75 min

Ten wyjątkowy zabieg uaktywnia naturalne procesy samoleczenia poprzez precyzyjną stymulację punktów refleksologicznych na stopach, twarzy i dłoniach. Działa niczym "reset" dla organizmu – przywraca równowagę energetyczną, redukuje napięcie i pobudza witalność. Idealny dla tych, którzy szukają głębokiej regeneracji na poziomie fizycznym i emocjonalnym.

Refleksologia stóp

270 zł | 60 min

Dzięki precyzyjnej stymulacji punktów na stopach, uruchamiasz naturalne mechanizmy naprawcze ciała. Już jedna sesja przynosi ulgę w bólu, lepsze trawienie i głębokie odprężenie.

Refleksologia twarzy i głowy

270 zł | 60 min

Specjalna stymulacja punktów refleksologicznych natychmiast uwalnia od stresu i mentalnego przeciążenia, przynosząc głęboki relaks i jasność myśli. To nie zabieg - to instant reset dla Twojego układu nerwowego.

Ustawienia systemowe - indywidualna sesja transformacji

320 zł | 60 min

Sesja opiera się na założeniu, że część naszych przekonań, wzorców zachowań i blokad emocjonalnych nie wynika z osobistych doświadczeń, ale została przejęta od przodków – zapisana w pamięci komórkowej i podświadomości jako tzw. lojalność systemowa (wzorce rodzinne, transgeneracyjne). W ujęciu psychologii systemowej i najnowszych badań nad epigenetyką, traumy, nierozwiązane konflikty czy nieuświadomione emocje z poprzednich pokoleń mogą wpływać na nasze decyzje, relacje, zdrowie i sytuację finansową.

Podczas sesji identyfikujemy źródła tych ograniczeń i przeprowadzamy proces ich transformacji na poziomie podświadomym. To nie jest rozmowa terapeutyczna w klasycznym sensie, ale ukierunkowana praca z polem informacyjnym organizmu i podświadomością.

Joga, oddech i medytacja

Joga powięziowa

220 zł/os. | 75 min

To świadoma praca z tkanką łączną poprzez głęboki, długotrwały stretching i techniki oddechowe – przywracasz elastyczność powięzi, otwierasz przestrzeń między tkankami i uwalniasz utrwalone wzorce napięć.

Joga na miednicę

220 zł/os. | 75 min

To świadoma praca z tkanką łączną poprzez głęboki, długotrwały stretching i techniki oddechowe – przywracasz elastyczność powięzi, otwierasz przestrzeń między tkankami i uwalniasz utrwalone wzorce napięć.

Gimnastyka limfatyczna

220 zł/os. | 75 min

Gimnastyka limfatyczna to sekwencja delikatnych, pulsujących ćwiczeń aktywujących krążenie limfy – redukujesz obrzęki, wspierasz detoksykację tkanek i wzmacniasz odporność organizmu bez przeciążania stawów.

Spersonalizowana sesja jogi

220 zł | 75 min

Twój klucz do głębokiej regeneracji ciała i umysłu. Joga dopasowana do Twoich potrzeb.

Trening oddechowy metodą Butejki

220 zł/os. | 75 min

Metoda Butejki to oparta na fizjologii technika reedukacji oddechowej, która poprzez stopniowe zmniejszanie objętości oddechowej i przywrócenie oddychania przez nos, podnosi poziom dwutlenku węgla w organizmie. Efektem jest optymalizacja wymiany gazowej (efekt Bohra), regulacja pracy układu nerwowego, oraz redukcja objawów przewlekłej hiperwentylacji.

Medytacja i mindfulness – sesja indywidualna

220 zł | 60 min

Prowadzona praktyka uważności, regulująca pracę układu nerwowego, poprzez redukcję aktywności ciała migdałowego i obniżenie poziomu kortyzolu.



Joga, oddech i medytacja

Pranayama indywidualna – twój oddech ma MOC

180 zł | 45 min

Spersonalizowana sesja oparta na klasycznych technikach oddechowych jogi (pranajama), które oddziałują na autonomiczny układ nerwowy poprzez stymulację nerwu błędnego i zwiększenie zmienności rytmu serca (HRV). Pranajama oferuje pełne spektrum narzędzi – od energetyzujących (Kapalabhati) po głęboko wyciszające (Bhramari) – umożliwiając świadome przetęczenie organizmu ze stanu stresu w regenerację i realną kontrolę stanów emocjonalnych.

Rytuały SPA i pakiety (Day SPA)

Ajurwedyjski relaks

600 zł | 140 min

Pokonaj zmęczenie i odzyskaj energię dzięki wyjątkowej kuracji: odprężającej ziołowej kąpeli, peelingowi i masażowi abhyanga. To głęboka regeneracja ciała i umysłu w stylu ajurwedyjskim.

Anty stres

350 zł | 80 min

Ucieczka od stresu w 80 minut! Kąpiel w wywarze z siana + masaż specjalnie dobranym olejem.

Chmielowe SPA dla Panów

360 zł | 80 min

Męska regeneracja na najwyższym poziomie. Zrelaksuj się w kąpeli z chmielowych szyszek, delektuj lokalnym piwem i odpręż przy klasycznym masażu. Prawdziwy zastrzyk relaksu.

Rytuał Domku Zen

220 zł/os. | 90 min min. 2 osoby

Siedmiostopniowy rytuał termiczny, który rozpoczyna się od orzeźwiającego ochłodzenia, a następnie przejścia do gorącej sauny z widokiem na zieleni. Po odświeżeniu następuje relaks w japońskiej saunie, której łagodne ciepło pogłębia rozluźnienie mięśni i wycisza układ nerwowy. Peeling z soli morskiej usuwa martwy naskórek, stymulując regenerację i poprawiając napięcie skóry. Rytuał kończy ciepły prysznic i relaks przy ziołowej herbacie, przywracając równowagę psychofizyczną i głębokie odprężenie.

Hydroterapia

Kąpiel w wywarze z siana

100 zł | 45 min

Zabieg wykorzystuje lecznicze właściwości siana łąkowego, bogatego w związki kumarynowe. Ciepły wywar uwalnia aktywne fitoskładniki, które przenikają przez skórę i drogi oddechowe, działając rozgrzewająco, przeciwzapalnie i rozluźniająco na tkanki mięśniowe. Kąpiel + aromaterapia + relaks na łożku z sianem + herbata ziołowa + muzyka relaksacyjna.

Kąpiel w kozim mleku

120 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

Zabieg wykorzystujący ciepły wywar z szyszek chmielu, bogatych w gorycze o udokumentowanym działaniu uspokajającym. Ciepło rozszerza naczynia krwionośne, poprawia mikrokrążenie, a aktywne związki wyciszają układ nerwowy. Catość dopełnia kufel zimnego piwa oraz relaks na łożku z sianem.

Sauna

Sauna sucha z piecem opalanym drewnem

160 zł | 60 min dla 1-2 osób

30 zł | 60 min dopłata za dodatkową osobę

Sauna sucha z piecem opalanym drewnem. Ciepło przenikające w głąb tkanek rozluźnia mięśnie, redukuje napięcie i wspomaga detoksykację organizmu. Okno z widokiem na zieleni potęguje efekt wyciszenia i regeneracji psychofizycznej. Opcjonalnie możesz wzbogacić sesję o hydrolaty ziołowe oraz witki brzoźowe do stymulacji skóry i poprawy mikrokrążenia.

Sauna japońska

100 zł/os. | 50 min

Sauna japońska z łożem z rozgrzanych kamieni wulkanicznych, które oddają łagodne, głębokie ciepło – sprzyja rozluźnieniu mięśni, detoksykacji organizmu oraz poprawie mikrokrążenia. Termoterapia stymuluje przemianę materii, ujędrnia skórę i wspomaga regenerację układu nerwowego, przynosząc uczucie lekkości i wewnętrznej równowagi.

VIP seans witkowy z Saunamistrzem

800 zł | 120 min dla 1-2 osób

100 zł | 120 min dopłata za dodatkową osobę

Rytuał łączący parę, ciepło i aromatyczne witki, który intensywnie rozluźnia mięśnie, wspiera detoks i przywraca lekkość ciału. Luksusowy seans, który uwalnia od napięć i resetuje umysł.

Seans ręcznikowy z Saunamistrzem

700 zł | 120 min dla 1-2 osób

90 zł | 120 min dopłata za dodatkową osobę

Spektakularny rytuał saunowy, w którym Saunamistrz rozprowadza aromatyczną parę wodną za pomocą dynamicznych ruchów ręczników i wachlarzy w rytm muzyki. To intensywne, a zarazem relaksujące doświadczenie, które oczyszcza ciało, pobudza zmysły i głęboko odpręża.



Konsultacje

Konsultacja ajurwedyjska - podstawowa

220 zł | 60 min

Poznaj swoją unikalną konstytucję (Prakriti) i otrzymaj spersonalizowane wskazówki dotyczące diety oraz stylu życia, które przywrócą równowagę Twojego organizmu.

Konsultacja ajurwedyjska - rozszerzona

330 zł | 90 min

To pogłębiona konsultacja. Oprócz szczegółowego wywiadu zwracamy uwagę na różne aspekty Twojego funkcjonowania, w tym wzorzec oddechowy, który jest lustrem Twojej energii i witalności.

Konsultacja fizjoterapeutyczna

130 zł | 60 min

To pogłębiona konsultacja. Oprócz szczegółowego wywiadu zwracamy uwagę na różne aspekty Twojego funkcjonowania, w tym wzorzec oddechowy, który jest lustrem Twojej energii i witalności.

Dodatkowe uwagi.

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 i szyi (jeśli masz zaplanowane ajurwedyjskie zabiegi, szczególnie SHIRODHARA).
8. Matę do jogi, jeśli masz i chcesz praktykować jogę.
9. W sezonie letnim, ziółowy środek odstraszający komary, na wypadek, gdybyś był/a bardzo wrażliwy/a na komary.
10. Zapraszamy na strony www.lubinowe.pl oraz www.wioskazdrowia.pl, gdzie znajdziesz nasze specjalistyczne pakiety zabiegowe – zabiegi w pakietach są odpowiednio dobrane, a ich cena jest niższa niż przy zakupie pojedynczo.