

Zapobieganie cellulitowi – 7-dniowy pobyt z programem odnowy biologicznej

Program ten przeznaczony jest dla osób przemęczonych lub znajdujących się w stanie ciągłego stresu /przeciążenie pracą/, z niewielkimi dolegliwościami – nie wymagającymi pomocy medycznej.

Jego celem jest aktywny wypoczynek, wzmocnienie systemu immunologicznego organizmu a efektem poprawa wydolności fizycznej i psychicznej oraz piękne i zdrowe ciało.

Plan programu opiera się na specjalistycznych zabiegach uzdrowiskowych, które zostały uzupełnione o zabiegi kosmetyczne na twarz.

Cena pobytu: 1 380,00 zł (cena od 1 października do 30 kwietnia)

Cena pobytu: 1 520,00 zł (cena od 1 maja do 30 września)

W cenie pobytu:

- ☐ hotel (pokoje 1 i 2 osobowe z łazienkami, telefonem, TV-SAT, radiem i lodówką)
- ☐ całodienne wyżywienie (specjalistyczna dieta niskokaloryczna bogata w witaminy)
- ☐ opieka lekarsko- pielęgniarska

Program zabiegów:

- ☐ peeling ciała 1x
- ☐ zabiegi hydroterapeutyczne 6x (kąpiel solankowa 2x, masaż podwodny 2x, kąpiel wirowa 2x)
- ☐ zabieg fitomineralny na ciało (dobrany indywidualnie do klienta) 3x
- ☐ masaż kosmetyczny 2x

- ✗ relaksujący masaż całego ciała 1x,
- ✗ zabieg kosmetyczny twarzy 1x
- ✗ gimnastyka ogólnousprawniająca 3x
- ✗ basen 3x
- ✗ nordic walking 2x
- ✗ seans w jaskini solnej 3x
- ✗ prezent niespodzianka

"Uzdrowisko Iwonicz" S.A.
w **Jawiczu Zdroju**
Zaprasza nas!

**7-dniowy
pobyt z programem
ODNOWY
BIOLOGICZNEJ**
(zapobiegania cellulitowi)

Ceny pobytu:
1 380,00 zł (w okresie: 1.10 - 30.04)
1 520,00 zł (w okresie: 1.05 - 30.09)

Program ten przeznaczony jest dla osób przemęczonych lub znajdujących się w stanie ciągłego stresu (przepracowanie, nadmierne wysiłki fizyczne, nie wystarczający wypoczynek, zmniejszenie odporności organizmu, zaburzenia układu immunologicznego organizmu, a także poprawa wydolności fizycznej i psychicznej oraz piękne i zdrowe ciało).

Plan programu opiera się na specjalistycznych zabiegach uzdrowiskowych, które zostały uzupełnione o zabiegi kosmetyczne na twarz i ciało.

W cenie pobytu:
hotel (pokoje 1 i 2 osobowe z łazienkami, telefonem, TV/SAT, radiem i lodówką)
całodzienne wyżywienie (specjalistyczna dieta niskokaloryczna bogata w witaminy)
całodobowa opieka lekarsko - pielęgniarska
program zabiegów:
- peeling ciała 1x
- zabieg hydrotapeutyczny 7x (kapiel solankowa 2x, masaż podwodny 1x, kapiel penkowa 2x, kapiel wirova 2x)
- zabieg fitomineralny na ciało (Maska Algowa) 3x
- masaż kosmetyczny 2x
- relaksujący masaż całego ciała 1x
- zabieg kosmetyczny twarzy 1x
- gimnastyka ogólnousprawniająca 4x
- basen 4x
- nordic walking 2x
- seans w jaskini solnej x2
prezent niespodzianka

WONICZ ZDROJ jest znanym uzdrowiskiem o ciekawej tradycji i wysokiej renomie, położonym wśród zielonych wzgórz Beskidu Niskiego, urzekającym zabytkową architekturą, czystym powietrzem i wspaniałymi mikoklimatem. W uzdrowisku istnieje możliwość korzystania z wielu atrakcji: jaskinia solna, sauna, solarium, siłownia, sala rekreacyjna, "gabinet kosmetyczny", basen kryty, jaskini, wypoczynienia na świeżym powietrzu, spacerów, przyrodnicze ścieżki spacerowe, szlaki turystyczne, wycieczki piesze i autokarowe, imprezy plenerowe i inne...

Informacje kontaktowe:
"Uzdrowisko Iwonicz" S.A., Al. Towarzystwa 2, 34-440 Jawicz Zdrój
Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
NIP: 13 430 87 80, KRS: 13 430 85 67
REGON: 143087
www.uzdrowiskowonicez.pl

Informacja i rezerwacja:

tel. 13 430 87 80, 13 430 85 67

Ultradźwięki



Ultradźwięki to fale akustyczne o częstotliwości drgań powyżej

20 Hz. Na organizm wywierają działanie:

- ☐ mechaniczne
- ☐ rozciąganie i ściskanie tkanek,
- ☐ ciepłne,
- ☐ fizykochemiczne – związki koloidowe ulegają rozbiciu, wzrasta szybkość reakcji chemicznych.

Działanie:

- ☐ poprawa ukrwienia,
- ☐ przeciwbólowe,
- ☐ polepszenie przewodnictwa nerwów,
- ☐ zmniejszenie napięcia mięśni szkieletowych i gładkich.

Czas trwania zabiegu: 5 minut lub według wskazań lekarza.

Informacja dla pacjenta

Należy:

- ☐ zgłosić się na zaplanowaną godzinę,
- ☐ przynieść prześcieradło lub ręcznik,
- ☐ na zabieg przychodzić bez biżuterii, zegarków i telefonów komórkowych.

UMAWIANIE ZABIEGÓW

skontaktuj się z nami

Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego

ul. Kulczyńskiego 1 A, Iwonicz Zdrój

[+48 13 430 87 66](tel:+48134308766)

Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny "Excelsior"

Al. Partyzantów 2, Iwonicz-Zdrój

[+48 13 430 88 02](tel:+48134308802)

bok@uisa.pl

CENNIK ZABIEGÓW

„Mineralne Błoto z Morza Martwego” – zabieg oczyszczająco-odmładzająco-ujędrniający

Błoto z Morza Martwego to silnie mineralizowany słony muł pochodzenia roślinnego (głównie algi). Błoto pomaga w odnowie i regeneracji komórek, pobudza mikrokążenie, głęboko oczyszcza, złuszcza martwe komórki skóry.

UMAWIANIE ZABIEGÓW

skontaktuj się z nami

Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego

(II piętro, gabinet 228)

ul. Kulczyńskiego 1 A, Iwonicz Zdrój

[+48 13 430 87 88](tel:+48134308788), [+48 13 430 87 80](tel:+48134308780), [+48 13 430 87 66](tel:+48134308766)

bok@uisa.pl

[CENNIK ZABIEGÓW](#)

[WSZYSTKIE ZABIEGI](#)

10-dniowy pobyt z programem odnowy biologicznej

Program ten przeznaczony jest dla osób pragnących odzyskać radość życia i pewność siebie.

Profesjonalne zabiegi zawarte w programie dają pełną odpowiedź na oczekiwania klientów, mające na celu zachowanie nieprzemijająco świeżej, młodzieńczej i harmonijnej urody. Zabiegi te służą jednak nie tylko poprawieniu urody, ale mają niezwykle korzystny wpływ na zdrowie całego organizmu.

Plan programu opiera się na specjalistycznych zabiegach uzdrowiskowych, które zostały uzupełnione o zabiegi kosmetyczne oraz relaksacyjne.

Cena pobytu: 1 690,00 zł (cena od 1 października do 30 kwietnia)

Cena pobytu: 1 830,00 zł (cena od 1 maja do 30 września)

W cenie pobytu:

- ☐ hotel (pokoje 1 i 2 osobowe z łazienkami, telefonem, TV-SAT, radiem i lodówką)
- ☐ całodienne wyżywienie (specjalistyczna dieta niskokaloryczna bogata w witaminy)
- ☐ całodobowa opieka lekarsko- pielęgniarska

Program zabiegów:

- ☐ peeling ciała 1x
- ☐ zabiegi hydroterapeutyczne 7x (kąpiel mineralna 2x, masaż podwodny 2x, kąpiel wirowa 3x)
- ☐ zabieg fitomineralny na ciało (dobrany indywidualnie do klienta) 4x
- ☐ masaż kosmetyczny 2x
- ☐ relaksacyjny masaż całego ciała 1x,

- ✗ zabieg kosmetyczny twarzy 1x
- ✗ gimnastyka ogólnousprawniająca 4x
- ✗ basen 4x,
- ✗ nordic walking 3x
- ✗ seans w jaskini solnej 3x
- ✗ aromaterapia – pachnący relaks 1x
- ✗ prezent niespodzianka



"Uzdrowisko Iwonicz" S.A.
w Iwoniczu Zdroju
Zaprasza nas!

**10-dniowy
pobyt z programem
ODNOWY
BIOLOGICZNEJ**

Ceny pobytu:
1 690,00 zł (w okresie: 1.10 - 30.04)
1 830,00 zł (w okresie: 1.05 - 30.09)

Program ten przeznaczony jest dla osób pragnących odzyskać radość życia i pewność siebie. Profesjonalne zabiegi zawarte w programie dają pełną odpowiedź na oczekiwania Klientów, mające na celu zachowanie nieprzemijająco świeżej, młodzieńczej i harmonijnej urody. Zabiegi te służą jednak nie tylko poprawie urody, ale kuracja ta ma niezwykle korzystny wpływ na zdrowie całego organizmu. Plan programu opiera się bowiem na elementach klasycznej kuracji uzdrowskiej uzupełnionej o zabiegi kosmetyczne i relaksacyjne.

W cenie pobytu:

- hotel (pokoje 1 i 2-osobowe z łazienkami, telefonem, TV-SAT, radiem i lodówką)
- całonocne wyżywienie (specjalistyczna dieta niskokaloryczna bogata w witaminy)
- całodobowa opieka lekarsko - pielęgniarska
- program zabiegów:
 - pedicure ciała 1x
 - zabiegi hydroliterapeutyczne 1x (kąpiel mineralna 2x, masaż podwodny 2x, kąpiel perełkowa 2x, kąpiel winowa 3x)
 - zabieg flonimenterny na ciało (Maska Algowa) 4x
 - masaż kosmetyczny 2x
 - relaksacyjny masaż całego ciała 1x
 - zabieg kosmetyczny twarzy 1x
 - gimnastyka ogólnousprawniająca 5x
 - basen 5x
 - nordic walking 3x
 - seans w jaskini solnej 2x
 - aromaterapia – pachnący relaks 1x
- prezent niespodzianka

IWONICZ, ZDRÓJ jest znanym uzdrowiskiem o czterowiekowej tradycji i wysokiej renomie, położonym wśród zielonych wzgórz Beskidu Niskiego, urzekającym zabytkową architekturą, czystym powietrzem i wspaniałym mikroklimatem. W uzdrowisku istnieje możliwość korzystania z wielu atrakcji: jaskinia solna, sauna, solarium, siłownia, kłosa rekondycyjna, gabinet kosmetyczny, basen kryty, jacuzzi, wypożyczalnia rowerów, możliwość jazdy konnej, przyrodnicze ścieżki spacerowe, szlaki turystyczne, wycieczki piesze i autokarowe, imprezy plenerowe i inne...

Informacja i rezerwacje:
 "Uzdrowisko Iwonicz" S.A., ul. Turystyczna 2, 38450 Iwonicz Zdrój
 Dział Marketingu i Obsługi Klienta
 tel./fax: 13 430 87 04, tel. 13 430 87 80, 13 430 87 90
 fax: 13 430 88 88
 e-mail: biuro@iwonicz.pl
 www.uzdrowiskoiwonicz.com.pl

Jonoforeza



Jonoforeza to zabieg elektrolecniczy, polegający na wprowadzeniu do tkanek w polu elektrycznym prądu stałego jonów działających leczniczo – w zależności od rodzaju zastosowanego

leku.

Działanie:

- ☐ przeciwbólowe,
- ☐ przeciwzapalne,
- ☐ rozmiękczenie blizn,
- ☐ rozszerzające naczynia krwionośne.

Czas trwania zabiegu: 10 minut lub według wskazań lekarza.

Informacja dla pacjenta

Należy:

- ☐ zgłosić się na zaplanowaną godzinę,
- ☐ przynieść prześcieradło lub ręcznik,
- ☐ na zabieg przychodzić bez biżuterii, zegarków i telefonów komórkowych.

UMAWIANIE ZABIEGÓW

skontaktuj się z nami

Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego

ul. Kulczyńskiego 1 A, Iwonicz Zdrój

[+48 13 430 87 66](tel:+48134308766)

Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny "Excelsior"

Al. Partyzantów 2, Iwonicz-Zdrój

[+48 13 430 88 02](tel:+48134308802)

bok@uisa.pl

CENNIK ZABIEGÓW

[WSZYSTKIE ZABIEGI](#)

Terapułs



Terapułs to impulsowe pole magnetyczne wielkiej częstotliwości 300-500 Hz. Fale magnetyczne modulowane są w impulsy.

Działanie:

- ☐ przeciwbólowe,
- ☐ przeciwobrzękowe,
- ☐ przeciwzapalne.

Czas trwania zabiegu: 10 minut lub według wskazań lekarza.

Informacja dla pacjenta

Należy:

- ☐ zgłosić się na zaplanowaną godzinę,
- ☐ przynieść prześcieradło lub ręcznik,
- ☐ na zabieg przychodzić bez biżuterii, zegarków i telefonów komórkowych.

UMAWIANIE ZABIEGÓW

skontaktuj się z nami

Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego

ul. Kulczyńskiego 1 A, Iwonicz Zdrój

[+48 13 430 87 66](tel:+48134308766)

Szpital Uzdrowskowo-Rehabilitacyjny "Excelsior"

Al. Partyzantów 2, Iwonicz-Zdrój

[+48 13 430 88 02](tel:+48134308802)

bok@uisa.pl

CENNIK ZABIEGÓW

[WSZYSTKIE ZABIEGI](#)

Galwanizacja



Galwanizacja to zabieg elektryczny, w którym stosuje się prąd stały.

Działanie:

- ☒ przeciwbólowe,
- ☒ przeciwzapalne.

Galwanizacja anodowa – zmniejszenie pobudliwości nerwów i tkanki mięśniowej.

Galwanizacja katodowa – zwiększenie pobudliwości nerwów i mięśni oraz przekrwienie miejscowe tkanek.

Czas trwania zabiegu: 10 minut.

Informacja dla pacjenta

Należy:

- ☐ zgłosić się na zaplanowaną godzinę,
- ☐ przynieść prześcieradło lub ręcznik,
- ☐ na zabieg przychodzić bez biżuterii, zegarków i telefonów komórkowych.

UMAWIANIE ZABIEGÓW

skontaktuj się z nami

Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego

ul. Kulczyńskiego 1 A, Iwonicz Zdrój

[+48 13 430 87 66](tel:+48134308766)

Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny "Excelsior"

Al. Partyzantów 2, Iwonicz-Zdrój

[+48 13 430 88 02](tel:+48134308802)

bok@uisa.pl

CENNIK ZABIEGÓW

[WSZYSTKIE ZABIEGI](#)

Modelowanie sylwetki – walka z cellulitem 14-dniowy pobyt z programem odnowy

biologicznej

Program przeznaczony dla osób z lokalnie rozmieszczoną tkanką tłuszczową, cellulitem, problemem opuchniętych nóg. Dla osób pragnących zgubić zbędne kilogramy pod okiem doświadczonej wykwalifikowanej kadry, która pomoże również w wyrobieniu nawyków właściwego odżywiania na przyszłość oraz wybierze odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej.

Program 14 dniowy obejmuje indywidualnie dobrany grafik zabiegów hydroterapeutycznych, fitomineralnych, uzdrowiskowych, kosmetycznych.

Cena pobytu: 2 400,00 zł (cena od 1 października do 30 kwietnia)

Cena pobytu: 2 540,00 zł (cena od 1 maja do 30 września)

W cenie pobytu:

- ☐ hotel (pokoje 1 i 2 osobowe z łazienkami, telefonem, TV-SAT, radiem i lodówką)
- ☐ całodienne wyżywienie (specjalistyczna dieta niskokaloryczna bogata w witaminy)
- ☐ całodobowa opieka lekarsko – pielęgniarska

Program zabiegów:

- ☐ peeling ciała 2x
- ☐ zabiegi hydroterapeutyczne 12x (kąpiel mineralna 4x, masaż podwodny 4x, kąpiel wirowa 4x)
- ☐ zabieg fitomineralny na ciało (dobrany indywidualnie do klienta) 6x
- ☐ masaż kosmetyczny 4x
- ☐ relaksacyjny masaż całego ciała 2x
- ☐ zabieg kosmetyczny twarzy 2x
- ☐ gimnastyka ogólnousprawniająca 6x

- ☒ basen 6x
- ☒ nordic walking 4x
- ☒ seans w jaskini solnej 6x
- ☒ aromatoterapia – pachnący relaks 2x
- ☒ prezent niespodzianka

14-dniowy pobyt z programem ODNOWY BIOLOGICZNEJ
(modulowanie rytmu - walka z cellulitem)

Ceny pobytu:
2 400,00 zł (w okresie: 1.10 - 30.04)
2 540,00 zł (w okresie: 1.05 - 30.09)

Program przeznaczony jest dla osób z nadwagą, cellulitem, problemem "ciężkich nóg". Dla osób pragnących zgubić zbędne kilogramy pod okiem doświadczonej, wykwalifikowanej kadry, która pomoże również w wyrobieniu nawyków właściwego odżywiania na przyszłość oraz wybierze odpowiedni rodzaj aktywności fizycznej.
 Program 14-dniowy obejmuje indywidualnie dobrany grafik zabiegów: hydroterapeutycznych, fitomineralnych, kosmetycznych.

"Uzdrowisko Iwaniec" S.A.
w Iwaniecu Zdroju
Zapraszamy!

W cenie pobytu:

- hotel (pokoje 1 i 2-osobowe z łazienkami, telefonem, TV-SAT, radiem i lodówką)
- całodienne wyżywienie (specjalistyczna dieta niskokaloryczna bogata w witaminy)
- całodobowa opieka lekarska - pielęgnianka
- program zabiegów:
 - peelings ciała 2x
 - zabiegi hydroterapeutyczne 16x (kąpiel mineralna 4x, masaż podwodny 4x, kąpiel perełkowa 4x, kąpiel wirowa 4x)
 - zabieg fitominerały na ciało (Maska Algowa) 6x
 - masaż kosmetyczny 4x
 - relaksacyjny masaż całego ciała 2x
 - zabieg kosmetyczny twarzy 2x
 - gimnastyka ogólnousprawniająca 6x
 - basen 6x
 - nordic walking 4x
 - seans w jaskini solnej 4x
- prezent niespodzianka

WIOSNĄ ZROBIĆ jest znanym uzdrowiskiem o cztero-wiekowej tradycji i wysokiej renomie, położonym wśród zielonych wzgórz Beskidu Niskiego, urzekającym zabytkową architekturą, czystym powietrzem i wspaniałą mikroklimatem. W uzdrowisku istnieje możliwość korzystania z wielu atrakcji: jaskinia solna, sauna, solarium, słownia, kładka rekreacyjna, gablot kosmetyczny, basen kryty, jacuzzi, wypoczynkowa rowertóra, możliwość jazdy konnej, przyrodnicze ścieżki spacerowe, szlaki turystyczne, wycieczki piesze i autokarowe, imprezy plenerowe i inne...

Kontakt:
 "Uzdrowisko Beskid" S.A., ul. Tatarska 2, 34-400 Beskid Żółty
 Dział Marketingu i Obsługi Klienta
 tel./fax: 13 430 87 84, tel. 13 430 87 85, 13 430 87 86
 fax: 13 430 88 86
 e-mail: biok@biok.pl
 www.uzdrowiskobeskid.com.pl

Diadynamik



Prądy diadynamiczne to prądy impulsowe o modulowanej amplitudzie.

W zależności od rodzaju użytego prądu wywierają na organizm działanie:

- ☒ przeciwbólowe,
- ☒ zwiększające ukrwienie,

- ☐ przyspieszające wchłanianie wysięków i krwiaków,
- ☐ zmniejszające napięcie mięśniowe,
- ☐ poprawiające metabolizm tkanek.

Czas trwania zabiegu: 10 minut lub według wskazań lekarza.

Informacja dla pacjenta

Należy:

- ☐ zgłosić się na zaplanowaną godzinę,
- ☐ przynieść prześcieradło lub ręcznik,
- ☐ na zabieg przychodzić bez biżuterii, zegarków i telefonów komórkowych.

UMAWIANIE ZABIEGÓW

skontaktuj się z nami

Centrum Lecznictwa Uzdrowiskowego

ul. Kulczyńskiego 1 A, Iwonicz Zdrój

[+48 13 430 87 66](tel:+48134308766)

Szpital Uzdrowiskowo-Rehabilitacyjny "Excelsior"

Al. Partyzantów 2, Iwonicz-Zdrój

[+48 13 430 88 02](tel:+48134308802)

bok@uisa.pl

CENNIK ZABIEGÓW

[WSZYSTKIE ZABIEGI](#)

5-dniowy pobyt z programem

antystresowym



Program ten przeznaczony jest w szczególności dla osób pracujących na “wysokich obrotach”, którym trudno na co dzień oderwać się od problemów dnia codziennego, a także dla tych, którzy profilaktycznie chcą zadbać o zdrowie.

Celem programu jest:

-  zmniejszenie napięcia mięśniowego,
-  wzmocnienie ogólnej kondycji psychofizycznej,
-  uruchomienie mechanizmów samoleczenia i samorealizacji,
-  wzmocnienie systemu nerwowego,
-  podniesienie poziomu energii,
-  poprawa pamięci i koncentracji,
-  zwiększenie samooceny i pewności siebie,
-  wyciszenie emocji,
-  przejęcie kontroli nad swoim ciałem i umysłem.

Cena pobytu: 740,00 zł

W cenie pobytu:

-  zakwaterowanie (4 noclegi)
-  codzienne wyżywienie (3 posiłki dziennie)
-  doraźna opieka lekarsko – pielęgniarska
-  doraźna opieka lekarsko – pielęgniarska

Program zabiegów:

-  antystresowy masaż twarzy i głowy x 1
-  masaż relaksacyjno kosmetyczny x 1

- ✗ kąpiel perełkowa x 2
- ✗ “pachnący relaks” – aromaterapia z medytacją x 1
- ✗ muzykoterapia x 1
- ✗ seans w jaskini solnej x 1
- ✗ kąpiel rekreacyjna w basenie w jacuzzi x 1

Informacja i rezerwacja:

tel. 13 430 87 80, 13 430 85 67



**PIELĘGNACJA CIAŁA
Wellness & SPA**

ul. Trauguttoa 5, 02-650 Warszawa, Stara
Dzielnica
tel. 13 430 87 80, 13 430 85 67
fax 13 430 85 60, 13 430 87 84
email: biuro@cwspawarsa.pl
www.cwspawarsa.pl

5-dniowy pobyt z programem ANTYSTRESOWYM

Program ten przeznaczony jest w szczególności dla osób pracujących na "wysokich obrotach". Istotną rolę ma on dać oddech od problemów dnia codziennego, a także dla tych, którzy pragną znaleźć drogę do zdrowia.

Celem programu jest:

- zmniejszenie napięcia mięśniowego
- wzmocnienie ogólnej kondycji psychofizycznej
- uruchomienie mechanizmów samoleczenia i regeneracji
- wzmocnienie systemu nerwowego - podniesienie poziomu energii
 - poprawa pamięci i koncentracji
- zwiększenie samowartości i pewności siebie
- wyzwalanie emocji - przejęcie kontroli nad swoim ciałem i umysłem

Cena pobytu 670 zł

Zdrowie zaczyna się od zdrowia psychicznego

W cenie pobytu:

- zakwaterowanie - 4 noce
- całonocne wyżywienie - 3 posiłki dziennie
- całonocna opieka lekarskopielęgniacza

Program zabiegów:

- antystresowy masaż twarzy i głowy 1x
- masaż relaksacyjno-kosmetyczny 1x
- kąpiel perełkowa 2 x
- pachnący relaks - aromaterapia z medytacją 1x
- muzykoterapia 1x
- seans w jaskini solnej 1x
- kąpiel rekreacyjna w basenie z jacuzzi 1x

Dzięki specjalnie dobranym zabiegom relaksacyjnym w Twoim ciele i umyśle zagoszczą spokój i odprężenie

