

# Οδηγός Ευεξίας: Ολιστικές & Συμπληρωματικές Θεραπείες



Αποκτήστε γαλήνη και ισορροπία  
μέσα από ολιστική φροντίδα

# Η Φιλοσοφία μας στην Ολιστική Φροντίδα

“Η φιλοσοφία μας είναι να προάγουμε τη βαθύτερη υγεία και ισορροπία σας, προσφέροντας ολιστικές θεραπείες που ενισχύουν τη σύνδεση σώματος και πνεύματος.

Αναγνωρίζοντας τη μοναδικότητα του κάθε ατόμου, προσαρμόζουμε τις θεραπείες μας στις ιδιαίτερες ανάγκες του, συνδυάζοντας παραδοσιακές και σύγχρονες τεχνικές.

Μέσα από αυτές τις προσεγγίσεις, ενεργοποιούμε τον ‘εσωτερικό θεραπευτή’ για ανακούφιση από το άγχος και την ένταση της καθημερινότητας, υποστηρίζοντας τη μακροχρόνια ευεξία και γαλήνη”

# Τα Οφέλη των Θεραπειών μας

- **Ανακούφιση από το άγχος και τις εντάσεις**

Μέσω ειδικών τεχνικών χαλάρωσης, βοηθάμε στη μείωση του άγχους και των πιέσεων της καθημερινότητας.

- **Βελτίωση της ενεργειακής ισορροπίας**

Ενισχύουμε τη ροή της ενέργειας στο σώμα, αποκαθιστώντας την εσωτερική αρμονία.

- **Ενίσχυση των φυσικών μηχανισμών αυτοϊασης**

Προάγουμε την αυτόματη αναγέννηση του σώματος, ώστε να αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά τυχόν ανισορροπίες.

- **Ευθυγράμμιση του σώματος και του πνεύματος**

Οι θεραπείες μας αποσκοπούν στη συνολική ισορροπία, επιδρώντας θετικά τόσο στο σώμα όσο και στη διάθεση.



**Ταϊλανδέζικο Μασάζ**

**Take care  
of your body**



**Anti Stress -  
Ολιστικό Μασάζ**



**Λεμφικό Μασάζ**



**Βιοσυντονισμός**



**Ταϊλανδέζικη  
Ρεφλεξολογία Ποδιών**







**Transformational  
Hatha Yoga**

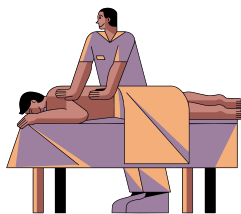
**PEACE**



**AromaTouch  
doTERRA**



**Κρυσταλλοθεραπεία  
(Ascension)**



**Κρανιοϊερή Τεχνική**



**Τεχνική Bowen**

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## 01

Θεραπείες για Σωματική Χαλάρωση και Μυοσκελετική Ευεξία

- Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικό μασάζ
- Ταϊλανδέζικη Ρεφλεξολογία Ποδιών
- Anti-Stress Ολιστικό μασάζ
- Τεχνική Bowen

## 02

Θεραπείες για Αποτοξίνωση και Ενίσχυση του Ανοσοποιητικού

- Λεμφικό Μασάζ με βούρτσες και βεντούζες
- AromaTouch (τεχνική αρωματοθεραπείας)
- Βιοσυντονισμός ολιστικής υποστήριξης & ευεξίας

## 03

Θεραπείες για Ενεργειακή Εξισορρόπηση και Αναζωογόνηση

- Ενεργειακή θεραπεία με κρυστάλλους (Ascension)
- Κρανιοϊερή θεραπεία

## 04

Πρακτικές Ευεξίας και Εσωτερικής Ισορροπίας

- Transformational Hatha Yoga

## 05

Διάγνωση και Εξατομικευμένη Υποστήριξη Υγείας

- Βιοενεργειακή αξιολόγηση Biomedis
- Φυσικοπαθητική αξιολόγηση και καθοδήγηση

## 06

Ψυχολογική Υποστήριξη και Εσωτερική Ισορροπία

- Ανθοϊάματα Μπαχ
- Συστημική ψυχοθεραπεία

## 07

Ενίσχυση Υγείας με Φυτικά Συμπληρώματα Διατροφής

01

# Παραδοσιακό Ταϊλανδέζικο Μασάζ



## Traditional Thai Massage

65€



60 λεπτά

### Σύντομη Περιγραφή:

Το παραδοσιακό ταϊλανδέζικο μασάζ είναι μια αρχαία τεχνική μασάζ που συνδυάζει διατάσεις και πιέσεις κατά μήκος των ενεργειακών γραμμών του σώματος. Αυτή η θεραπεία βοηθά στην αποκατάσταση της ισορροπίας και στη ροή της ενέργειας, προσφέροντας βαθιά χαλάρωση και ευεξία.

### Οφέλη:

Ανακουφίζει από το άγχος και τους μυϊκούς πόνους, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και της ενέργειας, ενισχύει την ευλυγισία και βοηθά στην ανανέωση του σώματος και του πνεύματος.

### Περιγραφή διαδικασίας:

Η συνεδρία πραγματοποιείται πάνω από άνετα ρούχα σε στρώμα στο πάτωμα. Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί πιέσεις με τους αντίχειρες, τις παλάμες, τους αγκώνες και τα πόδια, μαζί με διατάσεις των άκρων, για να ενεργοποιήσει τις ενεργειακές γραμμές και να αποκαταστήσει τη ροή της ενέργειας. Οι ήπιοι και σταθεροί ρυθμοί δημιουργούν ένα αίσθημα βαθιάς χαλάρωσης και εσωτερικής γαλήνης.

# Ταϊλανδέζικη Ρεφλεξολογία Ποδιών



## Thai Foot Reflexology

55€



60 λεπτά

### Σύντομη Περιγραφή:

Η Ταϊλανδέζικη Ρεφλεξολογία Ποδιών είναι μια θεραπευτική τεχνική που εφαρμόζει πίεση σε συγκεκριμένα σημεία στα πέλματα, ενισχύοντας τη ροή της ενέργειας και προάγοντας τη χαλάρωση και την ισορροπία σε όλο το σώμα.

### Οφέλη:

Η θεραπεία προσφέρει βαθιά χαλάρωση, βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος, αποτοξίνωση του οργανισμού, ενίσχυση του ανοσοποιητικού, και ανακούφιση από το άγχος και τους μυϊκούς πόνους. Παράλληλα, υποστηρίζει την αρμονική λειτουργία των οργάνων και την ενεργειακή ισορροπία.

### Περιγραφή διαδικασίας:

Κατά τη συνεδρία, ο θεραπευτής εφαρμόζει μασάζ και ήπια πίεση με ειδικό ξυλάκι σε συγκεκριμένα σημεία στα πέλματα. Η συνεδρία προσφέρει αίσθηση βαθιάς αναζωογόνησης και ενεργειακής ισορροπίας.

# Anti-Stress Ολιστικό Μασαζ



## Anti-Stress Holistic Massage

50€



60 λεπτά

01

### Σύντομη Περιγραφή:

Το ολιστικό μασάζ με αιθέρια έλαια συνδυάζει τις θεραπευτικές ιδιότητες του μασάζ με τα φυσικά οφέλη των αιθέριων ελαίων, προσφέροντας βαθιά χαλάρωση και ισορροπία σε σώμα και πνεύμα.

### Οφέλη:

Ανακουφίζει από το άγχος και την ένταση, βελτιώνει τη διάθεση, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, και προσφέρει μια αίσθηση αναζωογόνησης. Επίσης, βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος και βοηθά στην αποτοξίνωση του σώματος.

### Περιγραφή διαδικασίας:

Ο θεραπευτής χρησιμοποιεί ήπιες και αργές κινήσεις σε όλο το σώμα, συνδυάζοντας τη χαλαρωτική τεχνική του μασάζ με επιλεγμένα αιθέρια έλαια που ενισχύουν τα οφέλη της θεραπείας. Κάθε έλαιο επιλέγεται με βάση τις ανάγκες του πελάτη και διαχέεται στην επιδερμίδα, δημιουργώντας ένα αίσθημα αρμονίας και ευεξίας, ενώ παράλληλα βελτιώνει τη συνολική υγεία του σώματος και του νου.

# Τεχνική Bowen



## Bowen Technique

50€



20-60 λεπτά

01

## Σύντομη Περιγραφή:

Η τεχνική Bowen είναι μια φυσική θεραπευτική μέθοδος που χρησιμοποιεί ήπιες, ρυθμικές κινήσεις για την ενεργοποίηση των αυτοθεραπευτικών μηχανισμών του σώματος, βοηθώντας το να επαναφέρει την ισορροπία και την ευεξία.

## Οφέλη:

Ανακουφίζει από τον πόνο και την ένταση, μειώνει το άγχος, βελτιώνει την κινητικότητα των αρθρώσεων και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Συμβάλλει στην αποκατάσταση τραυματισμών και προάγει τη συνολική χαλάρωση και ευεξία.

## Περιγραφή διαδικασίας:

Ο θεραπευτής εκτελεί ήπιες κινήσεις πάνω από τους μύες, τους τένοντες και τους συνδετικούς ιστούς, με διαλείμματα μεταξύ των κινήσεων για να επιτρέψει στο σώμα να ανταποκριθεί. Αυτή η τεχνική διευκολύνει τη ροή της ενέργειας και ενεργοποιεί το νευρικό σύστημα, βοηθώντας το σώμα να προσαρμοστεί και να εξισορροπηθεί, ενώ ενισχύει τις φυσικές διαδικασίες αποκατάστασης και χαλάρωσης.

02

## Σύντομη Περιγραφή:

# Λεμφικό Μασάζ με βούρτσες και βεντούζες

Το λεμφικό μασάζ με βούρτσες και βεντούζες είναι μια τεχνική που συνδυάζει την απαλότητα της βούρτσας με την ένταση της βεντούζας, για να τονώσει τη λέμφο, να αποβάλει τις τοξίνες και να βελτιώσει τη ροή της ενέργειας. Πρόκειται για έναν συνδυασμό φυσικών μεθόδων που υποστηρίζει την αποτοξίνωση και την ανανέωση του δέρματος.

## Οφέλη:

Το λεμφικό μασάζ με βούρτσες και βεντούζες βελτιώνει την κυκλοφορία της λέμφου και του αίματος, ενισχύοντας την αποτοξίνωση και μειώνοντας το πρήξιμο και τη φλεγμονή. Βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και χαρίζει υγιές, λαμπερό δέρμα. Επίσης, μειώνει το άγχος και προάγει την ευεξία.

## Περιγραφή διαδικασίας:

Το λεμφικό μασάζ με βούρτσες και βεντούζες βελτιώνει την κυκλοφορία της λέμφου και του αίματος, ενισχύοντας την αποτοξίνωση και μειώνοντας το πρήξιμο και τη φλεγμονή. Βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και χαρίζει υγιές, λαμπερό δέρμα. Επίσης, μειώνει το άγχος και προάγει την ευεξία.



**Lymphatic Massage with  
brushing and cupping**

55€



60 λεπτά



# AromaTouch doTERRA



Balance, Λεβάντα, AromaTouch,  
Melaleuca-Tea Tree, On Guard Blend,  
Deep Blue, άγριο πορτοκάλι, δυόσμο

50€



60 λεπτά

02

## Σύντομη Περιγραφή:

Η AromaTouch είναι μια τεχνική εφαρμογής αιθέριων ελαίων doTERRA στους ενεργειακούς μεσημβρινούς και σημεία επαφής της πλάτης και των πελμάτων, υποστηρίζοντας την εξισορρόπηση του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος.

## Οφέλη:

Η τεχνική AromaTouch χρησιμοποιεί αιθέρια έλαια που συμβάλλουν στη διαχείριση του στρες, στην υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος, στη μείωση της φλεγμονής και στην ισορροπία του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος. Βοηθά στη μείωση του στρες, στην αντιμετώπιση φλεγμονών, στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και στην αποβολή τοξινών, προσφέροντας συνολική αρμονία και ισορροπία σε σωματικό, νοητικό και ψυχικό επίπεδο.

## Περιγραφή διαδικασίας:

Η τεχνική AromaTouch περιλαμβάνει την εφαρμογή μιας σειράς αιθέριων ελαίων με απαλές κινήσεις κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης και στα πέλματα, εστιάζοντας σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος.

# Θεραπεία με Βιοσυντονισμό



Ο βιοσυντονισμός είναι μια ολιστική μέθοδος που χρησιμοποιεί ηλεκτρομαγνητικά κύματα για να ανιχνεύσει και να διορθώσει ενεργειακές ανισορροπίες στο σώμα. Βασίζεται στη θεωρία ότι το σώμα εκπέμπει δονήσεις, οι οποίες επηρεάζονται από παράγοντες όπως το άγχος, οι τοξίνες, και η ανισορροπία οργάνων και συστημάτων. Ο στόχος του βιοσυντονισμού είναι να βοηθήσει το σώμα να επανέλθει στη φυσική του αρμονία και να τόνώσει την αυτοθεραπευτική του ικανότητα.

## Οφέλη:

Ο βιοσυντονισμός βοηθά στην ανακούφιση από χρόνιους πόνους, εξισορροπεί την ενέργεια του σώματος και ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Συμβάλλει επίσης στην αποτοξίνωση και την τόνωση του μεταβολισμού, ενώ μειώνει το άγχος και βελτιώνει τη διάθεση.

## Περιγραφή διαδικασίας:

Κατά τη συνεδρία, ηλεκτρόδια τοποθετούνται στο σώμα και η συσκευή στέλνει χαμηλής έντασης κύματα, προσαρμοσμένα στις ατομικές συχνότητες του ατόμου, για τη διόρθωση ενεργειακών ανισορροπιών.

## Bioresonance Therapy

40€



50 λεπτά

# Ascension Crystals

## Ενεργειακή Θεραπεία με Κρυστάλλους



### Ascension Crystal Healing

50€



45 λεπτά

03

### Σύντομη Περιγραφή:

Η ενεργειακή θεραπεία με κρυστάλλους (Ascension) αποτελεί μια μοναδική εμπειρία που βοηθά στην εναρμόνιση σώματος και ψυχής. Μέσω της ολιστικής αυτής θεραπείας, αξιοποιούνται οι φυσικές ιδιότητες των κρυστάλλων για να προάγουν τη συναισθηματική και σωματική ισορροπία, απομακρύνοντας αρνητικές ενέργειες και ενισχύοντας την πνευματική ανάπτυξη.

### Οφέλη:

Η ενεργειακή θεραπεία με κρυστάλλους (Ascension) βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος και την ένταση, προσφέροντας μια αίσθηση ηρεμίας και εσωτερικής γαλήνης. Ενισχύει την πνευματική διαύγεια και τη συγκέντρωση, υποστηρίζοντας την απελευθέρωση αρνητικών μοτίβων που μπορεί να σας περιορίζουν. Με την τακτική χρήση της, η θεραπεία αυτή προάγει την ισορροπία σε σώμα και πνεύμα, ενισχύοντας τη σύνδεσή σας με τον εαυτό σας και τη φυσική σας ενέργεια.

### Περιγραφή διαδικασίας:

Η συνεδρία αρχίζει με μια σύντομη συζήτηση για τις ανάγκες και τους στόχους σας. Στη συνέχεια, επιλέγονται συγκεκριμένοι κρύσταλλοι, προσαρμοσμένοι στην ενέργεια του σώματός σας και ο θεραπευτής, τοποθετεί επάνω ή γύρω από το σώμα τα κρύσταλλα για να διοχετεύσουν τις ιδιότητες τους στο σώμα.

# Κρανιοϊερή Τεχνική



## Craniosacral Technique

60€



60 λεπτά

03

## Σύντομη Περιγραφή:

Η Κρανιοϊερή τεχνική είναι μια ήπια μέθοδος που εφαρμόζει απαλές πιέσεις στο κρανίο, τη σπονδυλική στήλη και τον ιερό οστό. Στοχεύει στη βελτίωση της λειτουργίας του νευρικού συστήματος, στην απελευθέρωση εντάσεων και στη συνολική ισορροπία του σώματος, προάγοντας τη χαλάρωση και την αυτοϊαση.

## Οφέλη:

Η Κρανιοϊερή Τεχνική συμβάλλει στη μείωση του άγχους και της έντασης, απελευθερώνει σωματικές και συναισθηματικές εντάσεις, βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου και ενισχύει τη συγκέντρωση. Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, εξισορροπεί το νευρικό σύστημα, μειώνει χρόνιους πόνους και ενισχύει τη φυσική ικανότητα αυτοϊασης του σώματος. Επιπλέον, ενδυναμώνει τη σύνδεση σώματος και πνεύματος, προσφέροντας βαθιά χαλάρωση και ευεξία.

## Περιγραφή διαδικασίας:

Ο θεραπευτής εφαρμόζει απαλές, σχεδόν αδιόρατες πιέσεις στο κρανίο, τη σπονδυλική στήλη και τον ιερό οστό, βοηθώντας στη βελτίωση της ροής του εγκεφαλονωτιαίου υγρού. Αυτή η ήπια τεχνική επιτρέπει την απελευθέρωση εντάσεων και ανισορροπιών, δημιουργώντας μια αίσθηση βαθιάς χαλάρωσης και διευκολύνοντας το σώμα να ενεργοποιήσει τις φυσικές του ικανότητες αυτοϊασης.

# Transformational Hatha Yoga



**Semi private and private class**



**60 λεπτά**

## Σύντομη Περιγραφή:

Η Transformational Hatha Yoga είναι μια εξελιγμένη μορφή της κλασικής Hatha Yoga που επικεντρώνεται στη βαθιά αλλαγή του νου και του σώματος μέσω της αναπνοής, των στάσεων (asanas), και του διαλογισμού. Ο στόχος αυτής της πρακτικής είναι να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να απελευθερωθούν από σωματικές, συναισθηματικές, και ενεργειακές εντάσεις και να επιτύχουν μια κατάσταση εσωτερικής ισορροπίας και αρμονίας.

## Οφέλη:

Αυτή η μορφή yoga βοηθά στην ευλυγισία, την ενδυνάμωση και την αναζωογόνηση του σώματος, ενώ παράλληλα υποστηρίζει τη διαύγεια του νου και την ηρεμία. Ενισχύει την αυτογνωσία και προσφέρει εργαλεία για μείωση του στρες και εμβάθυνση στη χαλάρωση και την ευεξία.

## Περιγραφή διαδικασίας:

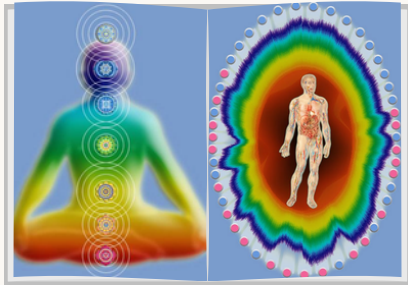
Η συνεδρία ξεκινά με απλές ασκήσεις αναπνοής για να ηρεμήσει το σώμα και να προετοιμαστεί ο νους. Στη συνέχεια, οι ασκήσεις περιλαμβάνουν μια σειρά από ήπιες αλλά βαθιάς επίδρασης στάσεις που εστιάζουν στη χαλάρωση και στην ενεργοποίηση των ενεργειακών κέντρων του σώματος. Η πρακτική ολοκληρώνεται με διαλογισμό και τεχνικές βαθιάς χαλάρωσης για εσωτερική γαλήνη και συναισθηματική απελευθέρωση.

# Biomedis

05

Σύντομη Περιγραφή:

## Βιοενεργειακή αξιολόγηση



**Bioresonance Scanner  
and Therapy**

80€



60 λεπτά

Ο σαρωτής Βιοσυντονισμού της Biomedis είναι μια καινοτόμος συσκευή που χρησιμοποιεί τη βιοσυντονιστική τεχνολογία για να ανιχνεύσει και να εξισορροπήσει ενεργειακές ανισορροπίες στο σώμα, ενισχύοντας την ευεξία και υποστηρίζοντας την αυτοθεραπεία.

**Οφέλη:**

Ο σαρωτής Βιοσυντονισμού προσφέρει πληθώρα οφελιών, όπως ανίχνευση και εξισορρόπηση των ενεργειακών κέντρων (τσάκρα), ενίσχυση και καθαρισμό της αύρας, ανίχνευση δυσανεξιών και άλλων ενεργειακών επιβαρύνσεων, ενίσχυση του ανοσοποιητικού, αποτοξίνωση του οργανισμού, και υποστήριξη της λειτουργίας των οργάνων. Παράλληλα, συμβάλλει στη χαλάρωση, στη βελτίωση της διάθεσης και στην ολιστική υποστήριξη της υγείας.

**Περιγραφή διαδικασίας:**

Η συνεδρία με τον σαρωτή βιοσυντονισμού ξεκινά με τη σύνδεση ηλεκτροδίων σε σημεία του σώματος, μέσω των οποίων η συσκευή σαρώνει και αναλύει τις δονήσεις του σώματος. Η διαδικασία είναι ανώδυνη και στοχεύει στη διόρθωση των ενεργειακών αποκλίσεων με την εφαρμογή εξισορροπητικών συχνοτήτων.



# Φυσικοπαθητική αξιολόγηση & καθοδήγηση



## Naturopathy Consultation

50€



60 λεπτά

05

## Σύντομη Περιγραφή:

Η φυσικοπαθητική επίσκεψη είναι μια ολιστική προσέγγιση που επικεντρώνεται στη συνολική υγεία του ατόμου. Με βάση το ιστορικό του πελάτη και τα ιδιαίτερα αιτήματά του, σχεδιάζεται ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα θεραπείας για την ενίσχυση της υγείας και της ευεξίας.

## Οφέλη:

Η φυσικοπαθητική προσέγγιση ενισχύει τη φυσική ικανότητα του σώματος να επαναφέρει την ισορροπία του, συμβάλλει στην ενδυνάμωση του ανοσοποιητικού και προσφέρει λύσεις χωρίς χημικά πρόσθετα ή παρενέργειες.

## Περιγραφή διαδικασίας:

Στην πρώτη επίσκεψη λαμβάνεται αναλυτικό ιστορικό του πελάτη για να αξιολογηθούν οι παρούσες καταστάσεις υγείας, ο τρόπος ζωής και οι προσωπικοί του στόχοι ευεξίας. Με βάση τις ανάγκες και τα αιτήματα του πελάτη, σχεδιάζεται ένα εξατομικευμένο πλάνο που μπορεί να περιλαμβάνει ολιστικές και συμπληρωματικές θεραπείες, φυσικά συμπληρώματα διατροφής και προηγμένη ομοιοπαθητική. Στόχος είναι να υποστηριχθεί το σώμα στην εξισορρόπηση των φυσικών του λειτουργιών, ενισχύοντας την αυτοϊαση και την υγεία συνολικά.

# Ανθοϊάματα Μπαχ



**Bach Flower Remedies**

40€

06

# Συστημική Ψυχοθεραπεία



**systemic psychotherapy**

60€



60 λεπτά

&





06

## Οφέλη:

Τα Ανθοϊάματα Μπαχ και η Συστημική ψυχοθεραπεία προσφέρουν ολιστική υποστήριξη στη συναισθηματική υγεία. Αυτή η προσέγγιση ενισχύει τη συναισθηματική αρμονία, ανακουφίζει από συναισθηματικά μπλοκαρίσματα και βοηθά το άτομο να κατανοήσει βαθύτερα τον εαυτό του και τις σχέσεις του. Τα Ανθοϊάματα Μπαχ υποστηρίζουν την απελευθέρωση αρνητικών συναισθημάτων και προάγουν τη συναισθηματική ισορροπία. Η Συστημική ψυχοθεραπεία εστιάζει στη σύνδεση και στην επίλυση θεμάτων που σχετίζονται με τις οικογενειακές και κοινωνικές σχέσεις. Μαζί, συμβάλλουν στην αύξηση της αυτογνωσίας και της αυτοεκτίμησης, παρέχοντας τα εργαλεία για μια πιο θετική και ουσιαστική ζωή.

## Σύντομη Περιγραφή:

Ο συνδυασμός των Ανθοϊαμάτων Μπαχ με τη Συστημική Ψυχοθεραπεία προσφέρει μια ολοκληρωμένη θεραπευτική προσέγγιση που βοηθά το άτομο να διαχειριστεί συναισθηματικά ζητήματα και να φέρει σε ισορροπία τον εαυτό του.

Τα Ανθοϊάματα Μπαχ χρησιμοποιούνται για να υποστηρίξουν τη συναισθηματική σταθερότητα, ενώ η Συστημική ψυχοθεραπεία διερευνά τις σχέσεις και τις δυναμικές του ατόμου με το περιβάλλον του.

## Περιγραφή διαδικασίας:

Η διαδικασία ξεκινά με μια συμβουλευτική συνεδρία για την αναγνώριση των συναισθηματικών αναγκών και ψυχικών προκλήσεων του ατόμου. Με βάση τα θέματα που αναδύονται, επιλέγονται τα κατάλληλα Ανθοϊάματα Μπαχ, τα οποία στοχεύουν στην υποστήριξη της συναισθηματικής εξισορρόπησης. Η Συστημική ψυχοθεραπεία ενισχύει αυτή την προσέγγιση, διερευνώντας τη δυναμική των οικογενειακών και διαπροσωπικών σχέσεων και παρέχοντας κατευθύνσεις για βαθύτερη αυτογνωσία και προσωπική ανάπτυξη. Συνδυάζοντας τα ανθοϊάματα με την ψυχοθεραπευτική καθοδήγηση, το άτομο ενθαρρύνεται να διαχειριστεί τις συναισθηματικές προκλήσεις και να καλλιεργήσει την προσωπική του εξέλιξη.

# Φυτικά συμπληρώματα διατροφής



## Food Supplement

### Σημαντική σημείωση:

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν αντικαθιστούν φάρμακα ούτε τη συμβουλή του γιατρού. Είναι βοηθητικά στη συνολική ευεξία, αλλά δεν υποκαθιστούν την ιατρική φροντίδα ή θεραπείες.

07

### Σύντομη Περιγραφή:

Τα φυτικά συμπληρώματα διατροφής **Bliss Ayurveda**, εμπνευσμένα από την αρχαία ινδική φιλοσοφία της Αγιουρβέδα, περιέχουν φυσικά βότανα και συστατικά που ενισχύουν τη ζωτικότητα, προάγουν την ολιστική υγεία και συμβάλλουν στην αρμονία σώματος και πνεύματος, υποστηρίζοντας την ευεξία.

### Οφέλη:

Τα συμπληρώματα διατροφής Bliss Ayurveda συμβάλλουν στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, βελτιώνουν τη λειτουργία της πέψης και προάγουν την αποτοξίνωση του οργανισμού. Παράλληλα, αυξάνουν την ενέργεια και την αντοχή, βοηθώντας το σώμα να ανταποκριθεί καλύτερα στις καθημερινές απαιτήσεις. Επιπλέον, υποστηρίζουν τη διαχείριση του στρες και ενισχύουν την ψυχική ευεξία, προσφέροντας ολιστική υποστήριξη για τη συνολική υγεία και ισορροπία του οργανισμού.

### Χρήση:

Η δοσολογία και η επιλογή των κατάλληλων συμπληρωμάτων προσαρμόζονται στις προσωπικές ανάγκες κάθε ατόμου, με βάση την υγεία και τον τρόπο ζωής. Είναι σημαντικό να ακολουθούνται οι οδηγίες του ειδικού ή του θεραπευτή για μέγιστη ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

# Φυτικά συμπληρώματα διατροφής



Διαχείριση των συμπτωμάτων και την ανακούφιση του πεπτικού συστήματος



Υποστήριξη της υγείας του ανδρικού ουροποιητικού συστήματος και την ενίσχυση της ευεξίας



Ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και συμβάλλουν στη διαχείριση αναπνευστικών και αλλεργικών συμπτωμάτων



Βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού, προάγουν την αντιγήρανση και ενισχύουν τη φυσική υγεία του οργανισμού. Συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων ενέργειας, προσφέροντας ζωντάνια και ευεξία.



Υποστήριξη του λεμφικού συστήματος, ανακούφιση από τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης, χαλάρωση και ηρεμία του νου



Ενισχύουν το μεταβολισμό, προάγοντας υγιείς μύες και οστά, ενώ παράλληλα ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό σύστημα.



# Stress Therapy Packages

## ΠΑΚΕΤΟ 1

- Τεχνική Bowen
- Κρανιοϊερή Τεχνική
- Θεραπεία με Βιοσυντονισμό
- Anti-Stress Ολιστικό μασάζ

€165

**SAVE €30**



## ΠΑΚΕΤΟ 2

- Συστημική Ψυχοθεραπεία
- Ανθοιάματα Μπαχ
- Τεχνική Bowen
- Κρανιοϊερή Τεχνική
- Θεραπεία με Βιοσυντονισμό
- Anti-Stress Ολιστικό μασάζ

€245

**SAVE €65**

## ΠΑΚΕΤΟ 3

- Συστημική Ψυχοθεραπεία
- Ανθοιάματα Μπαχ
- Τεχνική Bowen
- Κρανιοϊερή Τεχνική
- Θεραπεία με Βιοσυντονισμό
- Anti-Stress Ολιστικό Μασάζ
- Ταϊλανδέζικο μασάζ
- Ταϊλανδέζικη Ρεφλεξολογία ποδιών

€320

**SAVE €100**



## BOWEN

Συνεδρίες	Από €	ΤΩΡΑ €
4	200	<b>180</b>
5	250	<b>212</b>
6	300	<b>255</b>
7	350	<b>295</b>
8	400	<b>340</b>
9	450	<b>360</b>
10	500	<b>400</b>

## ΚΡΑΝΙΟΙΕΡΗ

Από €	ΤΩΡΑ €
240	<b>220</b>
300	<b>265</b>
360	<b>315</b>
420	<b>368</b>
480	<b>420</b>
540	<b>459</b>
600	<b>510</b>

## ΒΙΟΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ

Από €	ΤΩΡΑ €
160	<b>144</b>
200	<b>170</b>
240	<b>204</b>
280	<b>238</b>
320	<b>272</b>
360	<b>288</b>
400	<b>320</b>

# PACKAGES

My Story



# STORY OF MY LIFE

Το ταξίδι μου ξεκίνησε το 2008, όταν αναζητούσα τρόπους να αντιμετωπίσω τις καθημερινές μου ευθύνες και να ανταπεξέλθω στους ρυθμούς της ζωής. Η ανακάλυψη της γιόγκα και των μαθημάτων αυτοβελτίωσης ήταν η αρχή. Σήμερα, παραμένω σε μια διαρκή αναζήτηση τρόπων για ψυχική και σωματική ευεξία – ένα ταξίδι που δεν έχει τέλος.

Ως εργαζόμενη σε ιδιωτικό τομέα με 22 χρόνια εμπειρίας, η ζωή μου έδωσε την ευκαιρία να κατανοήσω τις ανθρώπινες σχέσεις και να αποδεχτώ τη μοναδικότητα του κάθε ανθρώπου. Πιο σημαντικό απ' όλα, έμαθα να βρίσκω λύσεις σε ό,τι μας φέρνει η ζωή, μέσα από τη μελέτη τεχνικών και θεραπειών που βοηθούν στη διαχείριση των προκλήσεων, καλλιεργώντας θετική ενέργεια και διαφορετικό τρόπο σκέψης.



# Ελάτε να ανακαλύψετε τη δύναμη της ευεξίας!

Στο Ολιστικό κέντρο **Wisdom Health Life by Theocharous**, κάθε θεραπεία είναι μια μοναδική εμπειρία που προσαρμόζεται στις δικές σας ανάγκες. Είμαστε εδώ για να σας καθοδηγήσουμε σε ένα ταξίδι προς την ισορροπία και τη χαλάρωση, με την προσωπική μας φροντίδα και την εμπειρία που έχουμε αποκτήσει μέσα από τα χρόνια.

**Κλείστε το ραντεβού σας σήμερα!**

**Για να κλείσετε το ραντεβού σας ή να μάθετε περισσότερα για τις υπηρεσίες μας, επικοινωνήστε μαζί μας:**



97 699201



[mtheo@wisdomhelathlife.com](mailto:mtheo@wisdomhelathlife.com)



[wisdomhealthlife.com](http://wisdomhealthlife.com)



Ιφιγενείας 48, Διαμ. 203, 2007 Στρόβολος, Λευκωσία



Wisdom Health Life by Theocharous