

# Moc światła i kolorów



**MAGDALENA GŁOWACKA**

kosmetolog i terapeuta,  
Manor House SPA



**AGNIESZKA GŁUCH**

fizjoterapeutka,  
Manor House SPA

Znaczenie światła, słońca i otaczających barw jest nie do przecenienia. Nawet jeśli nie przywiązujemy do nich wagi i nie uzmysławiamy sobie ich działania, ich wpływ na nasz organizm i samopoczucie i tak jest ogromny.

## Z tego artykułu dowiesz się:

👉 Jak przeprowadzić fototerapię z użyciem lamp?

👉 Jak wykorzystać kolory w fizjoterapii i kosmetologii?

👉 Jakie znaczenie przypisuje się poszczególnym kolorom?

Tylko na przykładzie Europy możemy zauważyć, że mieszkańcy południowych krajów naszego kontynentu są radośni, otwarci, bardziej hałaśliwi i optymistyczni niż ich północni sąsiedzi. Z kolei tam, gdzie słońca jest mniej, ludność jest małowówna, zamknięta w sobie i bardziej podatna na depresję. Dzieje się tak dlatego, że światło odpowiada za wytwarzanie w naszym organizmie „hormonów szczęścia” i kiedy mamy go pod dostatkiem, jesteśmy bardziej zadowoleni, szybciej się relaksujemy i lepiej radzimy ze stresem – słowem: nasze życie wydaje się lepsze. A w parze z jego niedoborem przychodzi smutek. W polskim klimacie wyraźnie odczuwamy zimowe zniechęcenie, przygnębienie, częściej popadamy w nostalgiczny nastrój. Z kolei w ciepłe miesiące, gdy dni są dłuższe i pogodniejsze, czujemy przypływ energii i mamy więcej sił do działania. Słońce bowiem wywiera wielki wpływ na nasze życie, samopoczucie i zachowania społeczne, nawet jeśli zupełnie o tym nie myślimy.

## LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI ŚWIATŁA

W różnych kulturach od tysięcy lat jest znane znaczenie światła dla prawidłowego funkcjonowania ludzkiego ciała. Pierwszym źródłem światła stosowanym w medycynie było, oczywiście, światło słoneczne. Helioterapia, czyli leczenie słońcem, sprawdza się w przypadku wybranych chorób dermatologicznych i alergicznych, dobrze wpływa również na układ nerwowy – pod jego wpływem zmniejsza się depresja. Promieniowanie słoneczne (UV) łagodzi m.in. trądzik, łuszczycę czy atopowe zapalenie skóry.

Bezpieczne opalanie jest świetnym i bardzo przyjemnym sposobem, by zadbać o ciało i ducha. Jednak aby nie doprowadzić do poparzenia skóry, kąpieli słonecznych należy zażywać z umiarem. Skóra posiada, co prawda, mechanizmy obronne przed nadmiernym działaniem słońca (wytwarza melaninę, czyli brązowy barwnik), ale mogą one nie wystarczyć, ultrafiolet bowiem uszkadza DNA komórek skóry, a promieniowanie UVA obniża odporność skóry. Długie przebywanie na słońcu wysusza skórę, przyspiesza powstawanie zmarszczek i może nasilić objawy niektórych chorób (najgroźniejszy jest czerniak – nowotwór złośliwy, trudny do leczenia i szybko dający przerzuty), a także uzależnić (tanoreksja). Pamiętajmy także o dobrych okularach przeciwsłonecznych z filtrami chroniącymi oczy przed zbyt silnym światłem, które może uszkadzać wzrok.

Światłoterapia, inaczej fototerapia czy po prostu leczenie światłem, wpływa na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu, pobudza naturalne procesy regeneracyjne, stymuluje przemianę materii, wzmacnia układ immunologiczny i poprawia krążenie krwi. Gdy fala promieni systematycznie dociera poprzez oczy do kory mózgowej, uruchamia mechanizmy obronne organizmu, np. pobudza wydzielanie hormonów lub enzymów. Można w ten sposób przyspieszyć przepływ krwi w naczyniach wieńcowych, regulować sen, układ nerwowy i poziom cukru, ale też wspomóc zrzucanie nadwagi. Współczesna światłoterapia wykorzystuje barwne filtry do leczenia wielu chorób, między innymi nadciśnienia, depresji, cukrzycy czy dolegliwości żołądka i wątroby.

## LAMPY TERAPEUTYCZNE

Pomieszczenia, w których przebywamy, najczęściej są oświetlone światłem o natężeniu od 100 do 300 luksów. Do czytania lub pracy używamy mocniejszego światła – o natężeniu 500 lub nawet 750 luksów. W porównaniu do natężenia światła dziennego (które przy bezpośrednim nasłonecznieniu wynosi od 32 000 do nawet 100 000 luksów) jest to mało, a brak dostępu do światła dziennego wpływa negatywnie na nasz organizm. Osoby pracujące w pomieszczeniach bez okien mają problemy ze snem i sprawnym funkcjonowaniem w ciągu dnia, zmagają się też z pogarszającym się nastrojem. Niektórzy naukowcy twierdzą, że dodatkowo zwiększa się apetyt, zwłaszcza na słodkie, co może mieć negatywny wpływ na wagę. Budynki powinny więc być tak projektowane, by dostęp do światła słonecznego był jak najlepszy. Nie zawsze jednak to jest możliwe, zwłaszcza jeśli pomieszczenie znajduje się wewnątrz budynku lub w podziemiach.

**Bez światła nie byłoby kolorów. Kolor to nic innego jak światło, czyli promieniowanie elektromagnetyczne o konkretnej długości fali, które biegnie od przedmiotu do naszych oczu. Fale o różnych długościach postrzegamy jako różne kolory, ale same fale nie mają kolorów, są one interpretowane przez oko i mózg jako dana barwa.**

Przy niedoborze światła dziennego dobrym wyjściem jest korzystanie ze sztucznego oświetlenia, np. lamp terapeutycznych, które emitują białe światło o natężeniu od 2500 do 10 000 luksów. Naświetlanie warto rozpocząć po zaobserwowaniu pierwszych objawów niedoborów (w przypadku depresji sezonowej) lub na tydzień przed zmianą czasu z letniego na zimowy. Fototerapię najlepiej stosować dwa razy dziennie: rano i wczesnym wieczorem (co najmniej na dwie godziny przed snem). Zaleca się, aby każdy seans terapeutyczny trwał od 30 do 60, a nawet 120 minut (im mocniejsze światło, tym krótszy czas). Pacjent powinien siedzieć blisko lampy, np. w odległości około pół metra (dystans terapeutyczny zależy od modelu lampy). Dobrze, by spoglądał co jakiś czas w światło, ale w czasie zabiegu można oglądać telewizję, czytać książkę lub używać komputera, dlatego z powodzeniem montuje się tego typu lampy w miejscach pracy.

Fototerapia pomaga w regulowaniu dobowego rytmu snu i czuwania, co jest szczególnie ważne dla wszystkich cierpiących na bezsenność. Ułatwia życie osobom pracującym w systemie zmianowym oraz ludziom podróżującym między kontynentami, którzy cierpią na syndrom „jet lag”, spowodowany zmianą stref czasowych. Fototerapia jest skuteczna w 80% przypadków i nie powoduje skutków ubocznych, oprócz wyjątkowych sytuacji (należy pamiętać,





że osoby chore, np. epileptycy, przed skorzystaniem z fototerapii powinny bezwzględnie zasięgnąć porady lekarza). Jej efekty widać już po kilku dniach, jednak by była naprawdę skuteczna, zalecana jest systematyczność.

### SIŁA KOLORÓW

Otoczające nas kolory nieustannie wpływają na nasze życie, cały organizm i samopoczucie – i to o wiele bardziej niż zdajemy sobie z tego sprawę.

Kolory są wszędzie – uspokajają i pobudzają, zachęcają i odpychają. Działają nie tylko na psychikę, ale także na

### Leczenie kolorem może mieć wiele zastosowań w fizjoterapii. Chromoterapia poprzedzająca inny zabieg zwiększa efekt właściwej terapii.

ciało. Chromoterapia jest wykorzystywana w medycynie zarówno tradycyjnej, jak i niekonwencjonalnej. Według kryteriów fizycznych każdy kolor to pewna długość fali świetlnej, wyłapywana przez ludzkie oko i komórki ciała. Nasze receptory przekazują energię tych fal do mózgu, który, rejestrując je, wysyła neurotransmitery do narządów wewnętrznych. Nie wiemy do końca, jak każdy z nas widzi poszczególne barwy, ale wpływ kolorów na organizm od-

czuwają wszyscy (m.in. przysadka mózgowa i szyszynka są na nie podatne). W uproszczeniu można stwierdzić, że każda barwa emituje inną częstotliwość drgań, podobnie jak komórki ludzkiego ciała. Dlatego pewne kolory wpływają na określone części ciała. Jeśli jesteśmy zdrowi, ta częstotliwość jest stała. Gdy chorujemy, ulega zakłóceniom i dopiero odpowiednie kolory pomagają nam wrócić do normalnego stanu. Kolory ciepłe wyzwalają stany większego pobudzenia, a zatem przyspieszają tętno i dodają energii, z kolei kolory zimne – uspokajają, koją, wyciszają, wpływają pozytywnie na koncentrację i łagodzą napięcia emocjonalne.

### OKIEM FIZJOTERAPEUTY

Leczenie kolorem może mieć wiele zastosowań w fizjoterapii. Chromoterapia poprzedzająca inny zabieg zwiększa efekt właściwej terapii. Łatwiej jest wykonać masaż, gdy wcześniej uda się zrelaksować zestresowaną osobę, wpływając na nią niebieskim światłem. Kolor ten uspokaja układ nerwowy i równoważy uczucia, osoba nastawiona negatywnie staje się bardziej wyciszona, przychylniej patrzy na świat. Białe światło pobudza przemianę materii, wzmacnia pracę organizmu, ale też działa antydepresyjnie i poprawia nastrój, warto więc stosować lampy terapeutyczne (np. typu Lana-form) w siłowniach, by wzmocnić efekt ćwiczeń. Z kolei kolor czerwony gasi bóle, łagodzi zmiany zwyrodnieniowe, działa kojąco na stany zapalne, sprzyja leczeniu blizn i ran operacyjnych, przyspiesza regenerację po intensywnych

ćwiczeniach, jest też dobry przy anemii. Stosuje się go w saunach typu infrared, gdzie promienie podczerwone ogrzewają ciało, rozgrzewają podskórną tkankę tłuszczową, mięśnie i narządy wewnętrzne, a także sprzyjają poprawie samopoczucia oraz zwiększeniu metabolizmu i przyspieszeniu odchudzania. Kolory są stosowane także w biosaunach, gdzie można działać kilkoma rodzajami światła (najczęściej dostępnych jest siedem podstawowych barw), ale w zależności od indywidualnego problemu pacjenta podczas seansu dobiera się odpowiedni do potrzeb kolor, np. fiolet kojarzący się z uduchowieniem działa odprężająco, pobudza zasoby umysłowe i kreatywność, regeneruje zmęczony organizm, jest idealny dla osób przemęczonych, po egzaminach, długotrwałej pracy i przebywaniu w stresie.

## TERAPIA HARMONIZACJI CZAKR

Współcześnie fototerapia jest wykorzystywana szeroko i wielu z nas ma już doświadczenia z zabiegami przy jej użyciu. Nierzadko terapeuci wspomagają się światłoterapią w gabinetach, by lepiej przygotować organizm pacjenta i wzmocnić efekt zabiegu. Często osoby przychodzące na masaż potrzebują nie tylko rozluźnienia mięśni, ale także relaksu, ukojenia nerwów i wzmocnienia psychiki – wówczas można wspomóc działanie terapeutyczne przed zabiegiem foto- lub koloroterapią, używając specjalnej terapeutycznej lampy lub wykorzystując terapię harmonizacji czakr, dzięki której można otworzyć i pobudzić centra energetyczne (czakry), wzmacniając przepływ energii, co korzystnie wpływa na cały organizm i poszczególne organy, a w konsekwencji prowadzi do uzdrowienia. Wiązki światła o konkretnej długości fali i kolorze przechodzą przez kryształy Vogla

działające jak lasery i są kierowane na odpowiednie czakry, wzmacniając ich energetyczne pola. Użycie odpowiedniego koloru umożliwia swobodny przepływ energii przez daną czakrę i zrównoważenie dysharmonii oraz braku energii. Odblokowanie ośrodków energetycznych służy wyrównaniu potencjału energetycznego, dzięki czemu problemy zdrowotne i emocjonalne ulegają złagodzeniu, a sam organizm funkcjonuje sprawniej. Efekt dodatkowo wzmacnia działanie kryształów, których lecznicze działanie jest znane od wieków: wzmacniają system immunologiczny, niwelują bóle kręgosłupa, zaburzenia równowagi, a także zaburzenia żołądkowe i tarczycy oraz dolegliwości serca, poprawiają wzrok i korzystnie wpływają na skórę. Energia kryształów może być również użyta w celu odmładzania ciała, ponadto kamienie te harmonizują aurę, wzmacniają intuicję i pomagają w przezwyciężaniu lęków.

Każda czakra jest powiązana z innym organem, emocją oraz kolorem.

## OKIEM KOSMETOLOGA

Również w kosmetyce fototerapia i chromoterapia odgrywają ważną rolę. Lampy terapeutyczne stosowane na twarz i ciało (np. lampy Lanaform Genial Light) imitują naturalne promienie słoneczne, nie wytwarzając przy tym niebezpiecznego promieniowania UV zawartego w świetle słońca. Ma to pozytywny wpływ na nasze samopoczucie, a co za tym idzie, korzystnie wpływa na cały organizm.

Poprzez koloroterapię można m.in. złagodzić podrażnienia skóry, ale też pobudzić jej procesy. Działając np. kolorem niebieskim, łagodzimy opuchlizny, przeciwdziałamy obrzękom i stymulujemy układ limfatyczny. Biel wspomaga gojenie się

## Powiązanie kolorów z czakrami

Nazwa czakry	Emocje i czynności	Kolory	Organy i gruczoły
<b>Czakra KORONY/LOTOSU</b>	Kontakt z wyższym „ja”	Fiolet (biel)	Szyszynka
<b>Czakra TRZECIEGO OKA</b>	Postrzeganie pozazmysłowe	Indygo	Przysadka mózgowa
<b>Czakra GARDŁA/RÓWNOWAGA HORMONALNA</b>	Kontakty interpersonalne	Błękit	Tarczyca
<b>Czakra SERCA</b>	Centrum istoty – „tam Twój dom, gdzie Twe serce!”	Zielony	Grasica
<b>Czakra SPLITU SŁONECZNEGO/ŻÓŁĆ</b>	Byt	Żółty	Trzustka
<b>Czakra KRZYŻOWA/PŁYNY</b>	Odżywianie	Pomarańczowy	Nadnercza
<b>Czakra KORZENIA/ŻYCIE</b>	Ruch	Czerwony	Narządy płciowe (jajniki, jądra)

## Oddziaływanie kolorów na organy, gruczoły oraz psychikę i ciało człowieka

Kolor	Organy	Gruczoły	Psychika	Ciało	Skóra
Fioletowy Powiązany z czakrą korony	Mózg, cały organizm	Szyszynka (kontroluje absorpcję światła, reguluje rytm snu)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- łagodzi strach i szok</li> <li>- wspiera duchowość</li> <li>- otwiera na medytacje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- oczyszcza</li> <li>- powstrzymuje apetyt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ujędrnia</li> <li>- regeneruje</li> </ul>
Liliowy – indygo Powiązany z czakrą trzeciego oka	Twarz, nos, oczy, uszy, mózdzek	Przysadka mózgowa (wpływa na układy immunologiczny i nerwowy)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozbudza intuicję</li> <li>- uwalnia kreatywność</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- redukuje napięcie</li> <li>- wskazany przy migrenach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzmacnia elastyczność</li> <li>- łagodzi</li> <li>- relaksuje</li> </ul>
Niebieski Powiązany z czakrą gardła	Gardło, krtani, głos, oskrzela, płuca	Tarczycza (wpływa na układ hormonalny i regulowanie energii)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zachęca do komunikowania się</li> <li>- rozjaśnia umysł</li> <li>- pobudza kreatywność</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- relaksuje układ nerwowy</li> <li>- pomaga zwalczyć bezsenność</li> <li>- reguluje ciśnienie krwi</li> <li>- reguluje układ limfatyczny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chłodzi</li> <li>- zmniejsza obrzęki</li> <li>- łagodzi</li> <li>- wzmacnia układ naczyniowy</li> </ul>
Zielony Powiązany z czakrą serca	Serce, układ krążenia, skóra, ręce	Grasica (działa na układ odpornościowy)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzmacnia relacje</li> <li>- równoważy uczucia</li> <li>- relaksuje</li> <li>- otwiera serce na innych</li> <li>- przywraca harmonię</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- stabilizuje puls</li> <li>- harmonizuje</li> <li>- rozluźnia napięcia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- łagodzi</li> <li>- reguluje aktywność gruczołów łojowych i trądziku</li> </ul>
Żółty Powiązany z czakrą splotu słonecznego	Wątroba, żołądek	Trzustka (działa na produkcję insuliny)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawia samoocenę</li> <li>- uwalnia emocje</li> <li>- pomaga podejmować decyzje</li> <li>- otwiera umysł</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- usuwa toksyny</li> <li>- redukuje stany zapalne</li> <li>- oczyszcza układ trawienny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dezynfekuje</li> <li>- łagodzi</li> </ul>
Pomarańczowy Powiązany z czakrą krzyżową	Organy rozrodcze (jajniki, jądra), nerki, pęcherz	Gruczoły płciowe (działają na nastrój i emocje)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przywraca optymizm</li> <li>- uwalnia kreatywność</li> <li>- zwiększa radość życia</li> <li>- inspiruje</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzbudza erotyzm</li> <li>- wspomaga trawienie</li> <li>- wzmacnia organy i mięśnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ujędrnia</li> <li>- wygładza</li> <li>- odżywia</li> </ul>
Czerwony Powiązany z czakrą korzenia	Jelito grube, kości, mięśnie	Nadnercza (wpływają na produkcję adrenaliny)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- motywuje</li> <li>- dodaje energii</li> <li>- przywraca siły witalne</li> <li>- zwiększa asertywność</li> <li>- pobudza namiętność</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pobudza przemianę materii</li> <li>- stymuluje procesy serca i krążenia</li> <li>- podwyższa ciśnienie</li> <li>- zapewnia równowagę hormonalną</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywuje</li> <li>- pobudza ukrwienie skóry</li> <li>- wzmacnia</li> </ul>



ran, łagodzi zaczerwienienia, pobudza też tworzenie kolagenu. Fiolet wzmacnia naczynia krwionośne, sprzyja odprężeniu i działa przeciwzmarszczkowo. Czerwony pobudza krążenie (dobry przy cerze bladej i ziemistej), oczyszcza z toksyn, pobudza przemianę materii i ukrwienie skóry, z powodzeniem jest stosowany także przy leczeniu cellulitu. Zielony natomiast uspokaja, harmonizuje i regeneruje, może także zmniejszyć nadmierną aktywność gruczołów przy łojotoku i trądziku.

Każdy z kolorów ma inne właściwości, inaczej wpływa na nasz umysł, ciało i skórę. Często intuicyjnie wybieramy kolor, który zrównoważy dysharmonię w naszym ciele i pozwoli energii życia płynąć dalej. Barwy te połączyć możemy z czakrami – centrami energetycznymi naszego organizmu, które wychwytyją delikatną energię ludzi, roślin, zwierząt, kamieni i kolorów. Każda z czakr powiązana jest z naszymi organami wewnętrznymi, a odpowiednim kolorem możemy stymulować odpowiednie centrum i, co za tym idzie, stymulować pracę całego organizmu.

## ZNACZENIE KOLORÓW

Leszek Matela, znany autorytet w dziedzinie radiestezji przypisał poszczególnym kolorom odpowiednie znaczenie.

- **Czerwony** – dawniej wiązany był z ogniem. Symbolizuje pozytywną energię. Czerwień ożywia, energetyzuje, powoduje rozszerzenie naczyń krwionośnych, pobudza przepływ krwi. Wzmacnia odporność, przeciwdziała osłabieniu. Jest to kolor związany z działaniem, nowymi początkami. Wzmaga działanie adrenaliny. Czerwień daje nam bodziec do wzmocnienia naszego ciała fizycznego i ogólnej regeneracji organizmu.
- **Pomarańczowy** – wspomaga regenerację tkanki płucnej i reguluje pracę gruczołów. Ma podobne działanie jak kolor czerwony, ale jest trochę bardziej konstruktywny. Barwa ta niesie zdrowie i radość, umacnia w pozytywnym nastawieniu do życia. Daje pewność siebie i odwagę. Sprzyja lepszej pracy serca oraz wspomaga funkcjonowanie wątroby, a także wpływa korzystnie na włosy, kości, paznokcie i zęby.
- **Żółty** – kolor najbardziej przypominający słońce, dlatego też symbolizuje nieśmiertelność i oświecenie. Uchodzi za wesoły i radosny. Ma za zadanie inspirować. Kolor żółty pobudza trawienie i uaktywnia pracę żołądka. Poprawia pracę nerek. Działa oczyszczająco na krew. Pobudza pracę mózgu i zdolności umysłowe. Jest pomocny w zwalczaniu depresji.
- **Zielony** – uchodzi za symbol bezpieczeństwa. Powiązany z naturą. Oddziałuje na podstawową strukturę komórek, jest wskazany przy leczeniu chorób płucnych. Łagodzi uczucia strachu i szoku. Wspomaga budowę tkanek, mięśni i skóry. Działa korzystnie na układ nerwowy. Chlorofil zawarty np. w liściach przeciwdziała starzeniu się. Zabiegi chromoterapeutyczne często rozpoczyna się od oczyszczania organizmu za pomocą koloru zielonego.
- **Niebieski** – wiązany z wodą i powietrzem. Uchodzi za symbol kobiecości i płodności. Łączy się go też z nie-

winnością i mądrością. Uspokaja, odpręża, działa antyseptycznie. Pomaga w zaśnięciu, chłodzi organizm, obniża ciśnienie krwi.

- **Liliowy – Indygo** – stymuluje energię psychiczną. Dobre rezultaty przynosi stosowanie go w terapii chorób chronicznych.
- **Fioletowy** – symbolizuje artyzm, rozwagę, pokorę oraz refleksję. Uchodzi za kolor królewski. Wzmacnia siły życiowe. Kolor ten stosuje się również do wspomaganie śledziony i pobudzenia limfy. Fiolet reguluje pracę gruczołów hormonalnych, a szczególnie przysadki mózgowej.

Leczenie kolorami jest nie tylko przyjemne, ale też bezpieczne. Niemniej jednak, choć istnieje wiele wskazań do stosowania fototerapii i koloroterapii, wspomnieć należy również o przeciwwskazaniach. Nie ma bezwzględnych ograniczeń do stosowania tych metod, ale w niektórych stanach należy zachować pewną ostrożność, np. przy chorobach narządu wzroku, podczas stosowania leków uczulających na światło czy ewentualnie przy cukrzycy. Większą ostrożność powinny zachować też osoby bezpośrednio po zabiegach operacyjnych i z rozrusznikiem serca. Szczególną ochroną obejmuje się również kobiety w ciąży. Podczas korzystania z różnych terapii zawsze należy brać pod uwagę stan zdrowia i stosować się do zaleceń lekarza. ■

REKLAMA

**INSTYTUT**  
KURSÓW I SZKOLEŃ  
PRZY WIELKOPOLSKIEJ  
SZKOLE MEDYCZNEJ

[www.iksism.poznan.pl](http://www.iksism.poznan.pl)

W naszej ofercie:

- Masaż Dotyk Motyla dr Evy Reich i wprowadzenie do łagodnej Bio-Energetyki
- Joga hormonalna
- Trening mięśnia dna miednicy i profilaktyki uroginekologicznej
- Masaż dźwiękiem
- Refleksologia POLARITY i terapia stref odruchowych

Dowiedz się więcej na temat rekrutacji +48 727 400 950

[instytut@wsm.poznan.pl](mailto:instytut@wsm.poznan.pl)

[facebook.com/wsm.poznan](https://www.facebook.com/wsm.poznan)