

## TEIKIAMOS PASLAUGOS

<i>SPA ETIKETAS</i> .....	2psl
<i>EKOLOGIŠKOS VEIDO IR KŪNO PROCEDŪROS</i> .....	3psl
<i>VEIDO PRIEŽIŪRA</i> .....	4psl
<i>(VIE COLLECTION, EQUAVIE, PHYTOMER)</i>	
<i>BŪSIMOMS MAMYTĒMS</i> .....	5psl
<i>KINEZITERAPIJA, MANKŠTOS, SVEIKATINIMO PROGRAMOS</i> .....	6psl
<i>PILATES UŽSIĒMIMAI (NAUJIENA)</i> .....	6psl
<i>KŪNO MASAŽAI</i> .....	7psl
<i>ANTI CELIULITINĒS KŪNO PROCEDŪROS</i> .....	8psl
<i>KŪNO PRIEŽIŪRA (VIE COLLECTION)</i> .....	10psl
<i>PLAUKŲ PRIEŽIŪRA</i> .....	11psl
<i>RANKŲ, NAGŲ PRIEŽIŪRA</i> .....	12psl
<i>KOJŲ PRIEŽIŪRA, DEPILIACIJA, PARAFINO PROCEDŪROS</i> .....	13psl
<i>GYDYTOJA DERMATOLOGĒ</i> .....	14psl
<i>GYDYTOJA DIETOLOGĒ</i> .....	16psl
<i>SEMINARAI, KONSULTACIJOS</i> .....	17psl
<i>VIZAŽISTO PAGALBA, ANTAKIŲ PRIEŽIŪRA, AUSKARŲ VĒRIMAS, PERMANENTINIS MAKIAŽAS</i> ....	18psl
<i>ANTAKIŲ DIZAINAS (NAUJIENA)</i> .....	18psl
<i>BLAKSTIENŲ PRIAUGINIMAS (NAUJIENA)</i> .....	18psl

## ***Gerbiami Dienos SPA centro „OKEANIJA“ Lankytojai ir Svečiai,***

Kas tai – „OKEANIJA“?

Tai dienos SPA centras įsikūręs Vilniuje adresu M.Marcinkevičiaus g. 1 / Baltupio g. 171, apimantis dvi paslaugų sritis:

- 1. Medicinos paslaugos - sveikatos priežiūra***
- 2. Grožio ir estetikos paslaugos – grožio puoselėjimas***

Džiaugiamės, kad pasirinkote mus ir tikimės, kad apsilankymas pas mus suteiks Jums atsipalaidavimą, malonumą ir kitas nepamirštamą akimirkas. Gerbdami Jūsų pasirinkimą ir siekdami visiškai pateisinti Jūsų lūkesčius norime atkreipti dėmesį į šį ***dienos SPA centro etiketą*** ir sekančias ***Dienos SPA centro „OKEANIJA“*** taisykles, rekomendacijas.

### **SPA ETIKETAS**

#### **1. Etiketo prasmė**

- 1.1. Punktualumas ir atsakingumas yra vienos svarbiausių vertybių, kurios ypač įtakoja Jūsų atsipalaidavimą ir geras emocijas atvykus pas mus.
- 1.2. Kokybiška procedūra ir Jūsų geros emocijos – tai mūsų pagrindinis uždavinys.
- 1.3. Dienos SPA centro „OKEANIJA“ antras aukštas – tylos zona. Labai prašome gerbti tai: išsijungti mobiliuosius telefonus, kalbėti (jeigu būtina) tyliai, kad galėtumėte visapusiškai mėgautis salone vyraujančia tyła.

#### **2. Lankytojo, kliento aptarnavimas**

- 2.1. Kiekvieną klientą pasitinka specialistas, kuris visą savo dėmesį ir kvalifikaciją skiria tik Jums.
- 2.2. Specialistas klientui suteikia visą reikalingą aprangą, rankšluosčius, šlepetes ir kt., kad Jūsų apsilankymas būtų nepamirštamą, patogus ir malonus.
- 2.3. Procedūros metu rekomenduojame paprašyti Jus aptarnaujančio specialisto visko, ko reikėtų, kad procedūra būtų Jums maloni, atpalaiduojanti ir t.t. (pakeisti muziką, užkloti kojas, paduoti chalata ir t.t.).

#### **3. Procedūrų išsirinkimas, rezervavimas ir atšaukimas**

- 3.1. Procedūras galite išsirinkti iš Dienos SPA centro „OKEANIJA“ kainininko. Kainininke nurodomas visas teikiamų procedūrų asortimentas su kainomis. Administracija pasilieka teisę keisti kainas be atskiro įspėjimo.
- 3.2. Rekomenduojame norimas procedūras rezervuoti iš anksto tel. (8 5) 272 9559, 8-616 30 888 arba el.paštu [info@okeanija.lt](mailto:info@okeanija.lt).
- 3.3. Rekomenduojame pirmą kartą į procedūras atvykti 5-10 min. prieš procedūrą. Specialistas užpildys kliento kortelę, išsiaiškins Jūsų poreikius, kad suteiktų Jums norimą rezultatą.
- 3.4. Rezervuotas procedūras galite atšaukti likus ne mažiau kaip 6 valandoms iki procedūros pradžios. Jeigu procedūra atšaukiama vėliau ir tokia situacija kartojasi ne vieną kartą, administracija gali reikalauti sekančiam rezervavimui užstato.
- 3.5. Administracija turi teisę nepriimti kliento, jeigu klientas yra neblaivus ir/ar nuolatos pažeidžia SPA ETIKETĄ.

## VEIDO IR KŪNO PROCEDŪROS NAUDOJANT EKOLOGIŠKĄ *EQUAVIE* KOSMETIKĄ

### *VEIDO PROCEDŪROS*

**EKO LAISVĖ** (1,5val.) ..... 140Lt  
Drėkinamoji, raminamoji veido procedūra

**BŪK SVEIKA, JAUNYSTE** (1,5val.) ..... 160Lt  
Priešraukšlinė, atjauninamoji veido procedūra

### *KŪNO PROCEDŪROS*

**NATŪRALUMO POJŪTIS** (1,5val.) ..... 140Lt  
Šveičiamoji ir drėkinamoji kūno procedūra (pylingas + kūno sutepimas aliejumi arba pieneliu)

### *VEIDO IR KŪNO PROCEDŪROS*

**NEPAMIRŠTAMAS PRISILIETIMAS** (2,5val.) ..... 250Lt  
Bendra kūno šveitimo, drėkinimo ir veido priežiūros procedūra



## VEIDO PRIEŽIŪRA

<b>Kosmetologo konsultacija (30min.)</b> .....	50Lt	
(konsultacija procedūros metu <u>nemokama</u> )		
<b>Veido valymas su kauke (1,5val.)</b> .....	100Lt	
<b>Veido valymas su kauke ir atpalaiduojančiu masažu(1,5val.)</b> .....	130-150Lt	
 <i>Veido procedūros su VIE COLLECTION kosmetika</i>		
<b>Micro–D odos mechaninis šveitimas (1,5val.)</b> .....	220Lt	
<b>Mažųjų raukšlių korekcija (1,5val.)</b> .....	240Lt	
<b>Giliųjų raukšlių korekcija (1,5val.)</b> .....	240Lt	
<b>Veido ovalo formavimas (1,5val.)</b> .....	240Lt	
 <b>PREMIUM procedūra apimanti visas aukščiau išvardintas procedūras (1,5val.)</b> .....		350Lt
 <i>Rūgštinis veido odos šveitimas su VIE COLLECTION kosmetika</i> (Ši procedūra skirta odos atjauninimui, pigmentinių dėmių korekcijai ir odos sudirginimų gydymui.)		
<b>Vienkartinė procedūra (1,5val.)</b> .....	250Lt	
<b>Procedūros kaina darant 4 procedūrų kursą (1,5val.)</b> .....	210Lt	
 <i>Veido procedūros su ekologiška EQUAVIE kosmetika</i>		
<b>Eko Laisvė (1,5val.)</b> .....	140Lt	
Drėkinamoji, raminamoji veido procedūra		
<b>Būk sveika, Jaunyste (1,5val.)</b> .....	160Lt	
Priešraukšlinė, atjauninamoji veido procedūra		
 <i>Veido procedūros su PHYTOMER kosmetika</i>		
<b>Drėkinamosios, valančiosios ir jauninančios veido procedūros (1,5val.)</b> .....	150-200Lt	

## BŪSIMOMS MAMYTĖMS

Džiaugiamės galėdami pasiūlyti išskirtinias procedūras būsimoms mamytėms: kviečiame į specialiai Jums sukurtas **EKOLOGIŠKAS EQUAVIE** veido bei kūno procedūras, viso kūno, nugaros ar galvos masažus.

Profesionalūs specialistai, turintys ilgametę patirtį savo srityje, patars Jums ir sudarys reikiamą procedūrų kursą.

*Masažas būsimoms mamytėms* (30-60min.) ..... 50-150Lt

Šis masažas ypatingas tuo, kad galima paliesti visas kūno vietas, kuriose susikaupęs nuovargis ar įtampa dėl pakitusių linijų bei organizmo funkcijų. Masažai atpalaiduoja, stimuliuoja minkštuosius audinius, mažina skysčių rinkimąsi patinusiųose sąnariuose, gerina medžiagų apykaitos produktų pašalinimą iš audinių. Todėl nėštumo laikotarpiu mažėja sąnarių patinimas. Procedūra atliekama gulint ant šono ar sėdint.

## KINEZITERAPIJA, MANKŠTOS, SVEIKATINIMO PROGRAMOS

*Ilgametę patirtį gydymo ir reabilitacijos srityje turintys Dienos SPA Centro „OKEANIJA“ darbuotojai (masažistai-kineziterapeutai) Deima ir Ramūnas, jau nuo balandžio mėnesio galės Jums pasiūlyti papildomas sveikatinimo programas ir mankštas:*

<b>Individuali mankšta</b> (30-45min.) .....	40-70Lt
<i>(mankšta sudaroma pagal Jūsų poreikius ir pageidavimus)</i>	
<b>Mankšta prieš/po masažo procedūros</b> (30-45min.) .....	40-70Lt
<b>Mankšta nėščiosioms</b> (30-45min) .....	40-70Lt
<b>Mankšta kūdikiams ir vaikams</b> (30min) .....	30Lt

### **SVEIKATINIMO PROGRAMOS**

<b>Prevencinė sveikatinimo programa</b> .....	50Lt
<i>(Programa skirta tam tikroms problemoms gydyti bei jų išvengti ateityje, taip pat rekomenduojamos mankštos ir pratimai namuose.)</i>	
<b>Ilgalaikė sveikatinimo programa</b> .....	50Lt
<i>(Programa skirta sveikam gyvenimo būdui. Rekomenduojama konsultacija su gydytoja dietologe.)</i>	

### **PILATES UŽSIĖMIMAI**

<b>Individualus užsiėmimas</b> (1val.) .....	80Lt
<b>Užsiėmimas grupėje</b> (2 žmonės) (1val.) .....	50Lt/žm.

*Pilates užsiėmimams būtina išankstinė registracija telefonu 272 9559 arba 8-616 30888*

## KŪNO MASAŽAI

**Masažisto – kineziterapeuto konsultacija (30min.)**..... 40Lt  
*(konsultacija procedūros metu nemokama)*

### ***KLASIKINIS***

**Klasikinis gydomasis viso kūno masažas (1val.)** ..... 135Lt

Klasikinis gydomasis viso kūno masažas (1,5val.) ..... 150Lt  
*(iš karto sumokant už 10 procedūrų kursą taikoma 130lt už procedūrą (1,5h) kaina)*

**Klasikinis holistinis kūno masažas (1val.)** ..... 135Lt

**Klasikinis holistinis kūno masažas (1,5val.)** ..... 150Lt

**Klasikinis nugaros masažas (30min.)** ..... 50Lt

**Klasikinis nugaros masažas (60min.)** ..... 80Lt

### ***ATPALAIDUOJANTIS***

**Atpalaiduojantis viso kūno masažas (1val.)** ..... 135Lt

Atpalaiduojantis viso kūno masažas (1,5val.) ..... 150Lt  
*(iš karto sumokant už 10 procedūrų kursą taikoma 130lt už procedūrą (1,5h) kaina)*

**Atpalaiduojantis galvos ir pečių juostos masažas (45min.)** ..... 50-70Lt

*(iš karto sumokant už 10 procedūrų kursą taikoma 50lt už procedūrą kaina)*

**ŠIATSU kūno masažas (60min.)** ..... 160Lt

**ŠIATSU kūno masažas (90min.)** ..... 180Lt

*Shiatsu* – švelnus ir stiprus japonų gydymo menas, kuris išvertus reiškia „spaudimą pirštais“ (japonų k. *shi*, reiškia pirštas, *atsu* – spausdimas). Tiksliai, kelias sekundes spaudžiami atitinkami taškai pirštais, delnais, alkūnėmis, keliais, o kai kada ir pėdomis atpalaiduoja fizinį kūną bei subalansuoja vidinę gyvybinę energiją, efektyviai šalina streso pasekmes.

Shiatsu masažas nuramina nugaros, sprando, galvos, pečių juostos, pilvo ir sąnarių skausmus. Taip pat efektyviai šalina kvėpavimo sutrikimus, palengvina menstruacinius simptomus, stabilizuoja emocinę būseną.

*Shiatsu masažas atliekamas ant grindų, taip efektyviau panaudojant masažuotojo kūno svorį. Seansui rekomenduojama turėti lengvą ir patogią aprangą.*

**EKSPRES pečių juostos masažas (20min.)** ..... 30Lt

## **VEIDO/GALVOS MASAŽAI**

**Harmonizuojantis holistinis veido masažas (30min.)** ..... 50Lt

Atliekant veido masažą, mes liečiame visą kūną. Teisinga, nuosekli terapija harmonizuos kliento savijautą ir visą kūną. Reguliarus veido odos masažas padeda odai ilgiau išlikti stangriai. Veido masažo metu aktyviai stimuliuojant veido raumenis tiesiogiai veikiama centrinė nervų sistema, geriau aprūpinami kraujų poodiniai audinių sluoksniai. Masažo metu iš pradžių pašalinama įtampa pečių, sprando, kaklo srityje, po to pereinama prie veido - atpalaiduojami mimikos raumenys, suaktyvinama kraujotaka, šalinami besikaupiantys skysčiai.

**Formuojantis (Fitnes) veido masažas (30min.)** ..... 50Lt

Tai *speciali technika skirta plonajam veido raumenynui stiprinti*, specialių tonizavimo judesių pagalba. Mimikos raumenynas, formuojantis veido išraiškas, grupuojasi aplink akis, antakius, lūpas, nosį, kaktą. Tam tikrų pratimų dėka raumenys įgaus elastingumo, reaktyvumo, tonuso, ko pasekoje sumažės raukšlės, veido odos pakritimas. Sistemingų pratimų dėka, treniruojant tam tikras raumenų grupes, galima pasiekti veido formos pakitimą. Šio masažo metu vyksta jutimo organų (uoslės, regos, klausos) funkcijų pagerinimas.

**Taškinis Šiatsu galvos masažas (30min.)** ..... 50Lt

## **PĖDŲ MASAŽAI**

**TAJŲ pėdų masažas (30min.)** ..... 50Lt

**TAJŲ pėdų masažas (60min.)** ..... 80Lt

*Senovės Kinijos medicinoje* jau 5000 metų yra žinoma, jog visi kūno organai energijos kanalais (meridianais) susieti su tam tikrais taškais, esančiais mūsų pėdose, delnuose, veide. Stimuliuojant meridianų sąjungų taškus, subalansuojama žmogaus energetinė sistema, aktyvinama vidaus organų veikla, spartinamas organizmo detoksikacijos procesas.

### **Tajų pėdų masažo poveikis:**

- atpalaiduoja nervų sistemą, mažina vidinę įtampą, šalina stresą,
- skatina medžiagų apykaitą,
- mažina įvairaus pobūdžio skausmus (galvos skausmai, žarnyno problemos ir kt.),
- skatina organizmo detoksikaciją, nuodingų medžiagų pašalinimą,
- pagerina kraujo apytaką,
- sunormalizuoja miegą,
- stiprina imuninę sistemą,
- pagerina vidinę savijautą.

### **Rekomendacijos:**

- patartina prieš masažą būti nevalgius bent 1 valandą laiko,
- po masažo gerkite daug vandens,
- besilaukiančioms mamytėms ar moterims menstruacijų metu procedūra nepatartina,
- klientams, turintiems širdies problemų, rekomenduojama masažo trukmė -30 min.,
- Rekomenduojamas gydomasis masažų ciklas 6-8 kartai, kas 2-3 dienas.

**Refleksoterapinis pėdų masažas (30min.)** ..... 50Lt

Refleksoterapinis pėdų masažas (60min.) ..... 80Lt

**Refleksoterapijos pagalba galima palengvinti labai plataus spektro negalavimus** – sergant įvairiomis ligomis (stuburo, virškinimo trakto, kvėpavimo takų, širdies-kraujagyslių sistemos, alergijas, lytinės sistemos sutrikimus), esant nervų sistemos sutrikimams (depresija, stresas, vegetacinės nervų sistemos sutrikimai), sustiprinti imuninę sistemą, naikina įvairaus pobūdžio skausmus, galvos, sąnarių, juosmens ir pan.), mažina dirglumą, miego sutrikimus. Refleksoterapija taikoma ir profilaktiškai, norint išvengti įvairių ligų ir negalavimų. Ši terapija tinka ne tik gydymui ar profilaktikai, tai yra puikus būdas atsipalaiduoti ir pamiršti visus rūpesčius.

## **ĮVAIRŪS**

**Viso kūno limfodrenažinis masažas (1,5val.)** ..... 180Lt

**Detoksikuojamasis kūno įvyniojimas + viso kūno masažas (2val.)** ..... 170Lt

**Kūno šveitimas (pylingas) + masažas šveitimo metu (1val.)** ..... 170Lt

**Kūno šveitimas (pylingas) (30min)** ..... 80Lt

**Kūno šveitimo procedūros** metu atliekamas masažas su šveičiamuoju kūno balzamu iš ekologiškos EQUAVIE kosmetikos kolekcijos, turtingu cukranendrių cukraus kristalais ir kakavos pupelių sviestu. Puikiai nušveičiama ir paliekama sudrėkinta oda. Šiurkšios odos vietos išnyksta tartum jų ir nebuvo, o epidermis pasilieka sudrėkintas, švelnus ir rafinuotai aromatingas. Procedūros metu taip pat skatinama odos regeneracija bei gerinama kraujotaka, o oda aprūpinama deguonimi.

**REIKI masažas (30min.)** ..... 50Lt

REIKI masažas (1val.) ..... 80Lt

REIKI masažas (1,5val.) ..... 100Lt

Žodis „**REIKI**“ reiškia universalią gyvybinę energiją (japonų k. *rei* reiškia „dieviška išmintis arba aukščiausioji jėga“, *ki* – „gyvenimo jėgos energija“). **Reiki padeda pašalinti stresą** taip pat įvairius fizinius skausmus. Reiki pasiekia visus egzistencijos lygius ir siekia juos sugražinti į pusiausvyros būseną. Tai neutrali energija, ir žmogus yra tarsi kanalas jai tekėti. Reiki savaimė randa geriausią būdą esančiai problemai išspręsti, t.y. ją nukreipia išmintis – aukštesnė nei toji, kuri prieinama žmogui. Jautrūs žmonės dažnai patiria Reiki kaip besąlyginę, visa apimančią meilę, šilumą ar šviesą. Reiki gali padėti atrasti kelią į sveikatą ir harmoniją. Ši energija veikia fizinį, emocinį, mentalinį ir dvasinį pasaulį.

**AROMATERAPINIS MASAŽAS (1val.)** ..... 140Lt

Aromaterapinis masažas (1,5val.) ..... 160Lt

**Aromaterapija** - fizinių problemų gydymo eteriniais aliejais menas. Masažo metu aliejai prasiskverbia į kraujotaką, ramina centrinę nervų sistemą. Gerai atpalaiduoja įsitempusius raumenis, panaikina nuovargį, padidina protinį ir fizinį darbingumą.

Procedūros metu **naudojami eteriniai aliejai** – veikioji augalo medžiaga – į organizmą patenkanti per odą ir kvėpavimo takus, sustiprina atliekamų judesių gydomąjį poveikį, išliekantį dar kurį laiką po procedūros.

## KŪNO PRIEŽIŪRA SU *VIE COLLECTION* KOSMETIKA

### *AJAUNINAMOJI VISO KŪNO VIE COLLECTION PROCEDŪRA*

#### *Rūgštinis viso kūno šveitimas*

Vienkartinė procedūra (1,5val.) .....	250Lt
4 procedūrų kursas (1,5val.) .....	210Lt

#### *Rūgštinis rankų šveitimas*

Atskira procedūra (45min.) .....	100Lt
Darant kartu su veido procedūra (1,5val.) .....	70Lt

### *Liekninančios, stangrinančios procedūros su VIE COLLECTION kosmetika*

Viso kūno masažas su Vie Collection kremu arba serumu (1,5val.) .....	180Lt*
Viršutinės kūno dalies formavimo procedūra (1,5val.) .....	250Lt*
Apatinės kūno dalies <b>stangrinimo</b> procedūra (1,5val.) .....	320Lt*
Apatinės kūno dalies <b>liekninimo</b> procedūra (1,5val.) .....	320Lt*
Viso kūno formų tobulinimo procedūra " <b>PREMIUM KŪNUI</b> " (2val.) .....	450Lt*
Procedūra <b>rankoms</b> su liekninančia arba stangrinančia kauke (1val.) .....	160Lt*
Procedūra <b>krūtinei</b> su liekninančia arba stangrinančia kauke (1val.) .....	160Lt*
Procedūra <b>pilvui</b> su liekninančia arba stangrinančia kauke (1val.) .....	160Lt*

*\* Taikoma 15% nuolaida darant 10 procedūrų kursą.*

# PLAUKŲ PRIEŽIŪRA

## ***PRIEŽIŪRA VYRAMS***

Vyrų kirpimas (1val.) .....	50Lt
Plaukų dažymas vyrams (30-45min.) .....	40-60Lt
Barzdos kirpimas (15min.) .....	15Lt

## ***PRIEŽIŪRA VAIKAMS (iki 12metų)***

Vaikų kirpimas (1val.) .....	20-40Lt
Kirpimas su sušukavimu (1-1,5val.) .....	50-80Lt

## ***PRIEŽIŪRA MOTERIMS***

Moterų kirpimas su sušukavimu (1-1,5val.) .....	70-120Lt
Proginė/Vestuvinė šukuosena (1-2val.) .....	100-190Lt
Paprastas sušukavimas (1val.) .....	40-60Lt
Kirpčiukai (30-45min.) .....	10-20Lt

<b>Goldwell plaukų atstatymo procedūra (1-1,5val.) .....</b>	<b>40-70Lt</b>
--------------------------------------------------------------	----------------

*Procedūra skirta atstatyti pažeistus plaukus, suteikti jiems purumą, žvilgsį ir natūralų grožį.*

## ***Cheminis sušukavimas***

Plaukų iki 35cm ilgio (1,5val.) .....	90-180Lt
Plaukų ilgesnių nei 35cm ilgio (1,5val.) .....	180-250Lt

## ***Dažymas***

Plaukų iki 35cm ilgio (1,5-2val.) .....	100-180Lt
Plaukų ilgesnių nei 35cm ilgio (1,5-2val.) .....	190-300Lt
Ataugusių plaukų šaknelių (1,5-2val.) .....	90-150Lt

## ***Plaukų dažymas sruogelėmis su folija***

Trumpų plaukų (1,5-2val.) .....	100-130Lt
Vidutinio ilgio plaukų (1,5-2val.) .....	140-190Lt
Ilgų plaukų (1,5-2val.) .....	200-320Lt
Dažymas sruogomis su kepuraitė (1,5-2val.) .....	100-150Lt

## ***NAUJIENA***

<b>Rankų plaštakų šveitimas (pylingas) (30min.) .....</b>	<b>20Lt</b>
-----------------------------------------------------------	-------------

(Ši paslauga atliekama tuo metu kol uždažyti plaukai. Plaštakos nušveičiamos naudojant ekologišką EQUAVIE pylingą ir sutepamos kremu arba aliejumi. Paslaugą būtina rezervuoti iš anksto ir suderinti su rankų priežiūros specialiste.)

## RANKŲ PRIEŽIŪRA

<b>Manikiūras</b> (1val.) .....	50Lt
(formos suteikimas, odelių šalinimas, lakavimas lako pagrindu, lakavimas 2 lako sluoksniais, lako apsauga, kremo įmasažavimas)	
<b>Manikiūras</b> (be lakavimo) (1val.) .....	45Lt
<b>SPA Manikiūras</b> (1,5val.) .....	80Lt
(formos suteikimas, odelių šalinimas, lakavimas lako pagrindu, lakavimas 2 lako sluoksniais, lako apsauga, kremo įmasažavimas ir rankų masažas 15min)	
<b>Manikiūras vyrams</b> (1val.) .....	40-50Lt
(formos suteikimas, odelių pašalinimas, nago padengimas gydomosiomis priemonėmis (jeigu būtina), odelių maitinimas aliejumi)	
<b>Rankų plaštakų šveitimas (pylingas)</b> (30min.) .....	30Lt
(plaštakos nušveičiamos naudojant ekologišką EQUAVIE pylingą ir suteptamos kremu arba aliejumi)	

## NAGŲ PRIEŽIŪRA

<b>Ilgalaikis nagų lakavimas</b> ( <i>atskira procedūra</i> ) (30-45min.) .....	50Lt.
Ilgalaikis nagų lakavimas ( <i>prie manikiūro/pedikiūro proc.</i> ) .....	45Lt.
Paprastas nagų lakavimas (20min.) .....	15Lt
<b>Prancūziškas ilgalaikis</b> nagų lakavimas ( <i>atskira procedūra</i> ) (45min.) .....	55Lt
<i>Prancūziškas</i> ilgalaikis nagų lakavimas ( <i>prie manikiūro/pedikiūro proc.</i> ) .....	50Lt
Prancūziškas paprastas nagų lakavimas (30min.) .....	20Lt
Vieno nago <b>ilgalaikis</b> lakavimas (10-15min.) .....	10Lt
Vieno nago paprastas lakavimas (5min.) .....	3Lt
Ilgalaikio lako nuėmimas (20min.) .....	20Lt.
<i>(Jeigu norima tik nuimti ir nebelakuoti)</i>	
Paprasto lako nuėmimas (15min.) .....	10Lt
<b>Nagų priauginimas geliu</b>	
Nagų modeliavimas – priauginimas (2val.) .....	180-270Lt
Nagų šlifavimas – poliravimas .....	20Lt
Priaugintų nagų korekcija (1,5-2val.) .....	100-160Lt
Nagų pakeitimas korekcijos metu .....	10-20Lt
Nagų pakeitimas ne korekcijos metu .....	20-30Lt
Priaugintų nagų nuėmimas (1val.) .....	40-60Lt
Įskilusio nago kljavimas su šilko juostele .....	10-15Lt

## KOJŲ PRIEŽIŪRA

<b>Pedikiūras</b> (1,5val.) .....	100Lt
(formos suteikimas, odelių šalinimas, pėdos skutimas ir šlifavimas aparatu, lakavimas lako pagrindu, lakavimas 2 lako sluoksniais, lako apsauga, kremo įmasažavimas)	
<b>Pedikiūras</b> (be lakavimo) (1,5val.) .....	95Lt
<b>SPA Pedikiūras</b> (2val.) .....	120Lt
(formos suteikimas, odelių šalinimas, pėdos skutimas ir šlifavimas aparatu, lakavimas lako pagrindu, lakavimas 2 lako sluoksniais, lako apsauga, pėdų pilingas + masažas, kremo įmasažavimas)	
<b>Įaugusio nago šalinimas</b> .....	20-50Lt
<b>Nuospaudų šalinimas</b> .....	20-30Lt
<b>Pėdų šveitimas (pylingas)</b> (30min.) .....	30Lt
(pėdos nušveičiamos naudojant ekologišką EQUAVIE pylingą ir sutepamos kremu arba aliejumi)	

## DEPILIACIJA – PLAUKELIŲ ŠALINIMAS VAŠKU

<b>Blauzdos</b> (1val.) .....	50-80Lt
<b>Visos kojos</b> (1val.) .....	90-140Lt
<b>Rankos</b> (1val.) .....	40-60Lt
<b>Bikini</b> (1val.) .....	40-70Lt
<b>„Braziliškas“ bikini</b> (1val.) .....	80Lt
<b>Pažastys</b> (30-45min.) .....	30Lt
<b>Veido sritis</b> (15-30min.) .....	15-30Lt

## PARAFINO PROCEDŪRA RANKOMS/KOJOMS

Atskira procedūra (45min.).....	30Lt
Procedūros kaina prie manikiūro/pedikiūro (30-45min.).....	20Lt

# GYDYTOJA DERMATOLOGĖ

*Gydytojo dermatologo konsultacija* ..... 100-150Lt

## *Gydytojo teikiamos paslaugos:*

**Raukšlių korekcija injekcijomis** ..... 800-1500Lt

**Mimikos raukšlių korekcija injekcijomis** ..... 600-1400Lt

**Randų korekcija injekcijomis** ..... 300-700Lt

**Lūpų kontūro formavimas, didinimas injekcijomis** ..... 800-1300Lt

**Gausaus prakaitavimo (hyperhidrozės) korekcija injekcijomis** ..... 1100-1900Lt

*Platesni procedūrų aprašymai ...*

## ***Raukšlių korekcija hialurono rūgšties preparatais***

**Hialuroninė rūgštis** – natūrali organizme esanti rūgštis, kuri drėkina mūsų odą ir atlieka svarbų vaidmenį jos tonusui palaikyti. Su amžiumi hialuroninės rūgšties kiekis mažėja, taigi oda tampa sausesnė ir silpnesnė, o tai lemia raukšlių atsiradimą. Dėka hialuroninės rūgšties koncentracijos, sintetiniai rūgšties preparatai atgaivins jūsų odos audinius ir leis atgauti trokštamą apimtį. Naujosios kartos monofaziniai hialuroninės rūgšties geliai suteikia ilgai trunkantį efektą, kuris yra pastebimas iškart po injekcijos ir galutinai išnyksta po sklandžios ir natūralios medžiagų apykaitos degradacijos. Tokie rūgštiniai preparatai atstatys ar papildys natūralų odos audinių tūrį, nepakeisdami jūsų veido išraiškos. Šių preparatų poveikis nėra amžinas, jis rezorbuojasi per tam tikrą laiką. Taigi, jūs nuspręsite, kada tinkamiausias laikas sekančiai procedūrai, tam, kad efektas išliktų visą laiką.

**Pastaba: efektas paprastai išlieka nuo 8 mėn. iki 1 metų ir ilgiau.**

## ***Mimikos raukšlių korekcija (botulino toksino injekcijos)***

### **Botulino toksino injekcijos**

Dinaminės, ar kitaip vadinamos mimikos raukšlės, susidaro susitraukiant veido raumenims (tuo metu, kai Jūs juokiatės, šypsotės ar raukiate kaktą). Kuo daugiau emocijų Jūs norite parodyti, tuo gilesnės formuojasi šios raukšlės bei linijos. Tačiau jau dabar galite jų niekam neberodyti. Dabar dėka naujo registruoto preparato galime žymiai sušvelninti ar visai panaikinti šias dinamines – mimikos raukšles. Ši procedūra: veido mimikos raukšlių korekcija injekciniais preparatais – tai tam tikrų veido mimikos raumenų kosmetinė denervacija. Procedūra atliekama botulino toksino preparatu, kuris suleidžiamas į mimikos raukšlių sritį.

### **Botulino toksino veikimo principas?**

Injekcijų veikloji medžiaga - botulino toksinas, blokuoja nervinius impulsus veido mimikos raumenyse. Taigi tie mimikos raumenys atsipalaiduoja ir nebesusitraukia. Po procedūros virš raumenų esanti oda išlieka lygi, o raukšlės išsilygina. Tuo tarpu kiti veido raumenys dirba kaip ir anksčiau, todėl bendra veido išraiška nepakinta.

### **Gydymo aprašymas**

Kosmetinė veido mimikos raumenų denervacija botulino toksino preparatu – tai greita bei saugi procedūra. Naudojant labai smulkia mikroadatą labai mažas kiekis preparato yra tiksliai suleidžiamas į kelias pažymėtas vietas. Kadangi adatėlė labai maža ir plona o vaisto kiekis labai nedidelis, skausmo beveik nejaučiama. Daugelis pacientų jį lygina su „uodo įkandimu“. Nereikia jokio nuskausminimo ar vietinės nejautros. Jūs drąsiai pati galite vairuoti mašiną ar grįžti į darbą. Kartais dūrio vietoje lieka maža mėlynė, bet ją lengvai paslėpsite po įprastiniu makiažu.

### **Galimi pašaliniai efektai**

Labai retai, vaistai gali pratekėti ir migruoti į gretimas sritis bei sukelti gretimų raumenų silpnumą. Tam, kad to išvengtumėte griežtai laikykitės gydytojo nurodymų po procedūros. Kadangi visi pašaliniai poveikiai yra pilnai grįžtami, jie yra trumpalaikiai ir tetrunka kelias savaites.

### **Procedūros rezultatas**

Jeigu dėl mimikos raukšlių Jūs atrodote senesnis, nei esate, kosmetinė denervacija jas sušvelnins, ir Jūs atrodysite žymiai jauniau ir maloniau. Be to per tą laiką kol dinamikos raumenys nesusitraukinės šios odos raukšlės negilės. Tačiau ši procedūra negali pakeisti tų raukšlių, kurios susidaro dėl saulės poveikio, UV spindulių, audinių pakritimo ar tų, kurios nesusiję su mimikos raukšlėmis. Injekcijos botulino toksinu nepagerins audinių pakritimo, laisvumo, ir nepakeis kaktos ar veido patempimo operacijų.

## ***Gausaus prakaitavimo (hyperhidrozė) gydymas, korekcija***

**Botulino toksino injekcijos** - šiuo metu yra pati efektyviausia ir saugiausia priemonė, išsprendžianti gausaus prakaitavimo sukeltus nepatogumus. Procedūros metu gali būti naudojamas vietinis nuskausminimas, todėl injekcijos nėra skausmingos. Injekcijos poveikis vidutiniškai trunka nuo šešių iki devynių mėnesių. Tai priklauso nuo individualios žmogaus fermentinės sistemos aktyvumo.

Preparato veikimas mažėja laipsniškai. Botulino toksinas veikia konkrečiai tą kūno vietą, į kurią yra suleistas: užblokuojama hiperaktyvi žmogaus prakaito liaukų veikla. Medžiagų apykaitoje preparatas nedalyvauja ir žmogaus organizmui nežalingas. Žmogaus kūnas nepraranda jokių funkcijų ir toliau normaliai kvėpuoja bei šalina prakaitą kvėpuojant, per odą, šlapimą.

### **Koks botulino toksino poveikis ir kiek jis trunka?**

Tam tikra preparato dozė leidžiama ne į raumenį, kaip daroma koreguojant raukšles, bet po oda, kaip skiepijant. Botulinas sustabdo nervinių ląstelių galūnių, veikiančių ekkrines liaukas, funkcionavimą ir slopina jas apie 6-12 mėn. Atlikus injekciją, pirmą arba antrą savaitę liaukutės tiesiog nustoja veikti. Botulino injekcija gelbsti žmones nuo itin gausaus prakaitavimo, tai yra puiki estetinės korekcijos priemonė, skirta sveikiems žmonėms, atostogaujantiems tropikuose arba negalintiems skirti savo išvaizdai daug laiko. Poveikis trunka nuo 7 iki 12 mėnesių.

### **Ar tai skausminga procedūra?**

Neskausminga. Naudojama labai plona adata, vaistas leidžiamas į keletą taškų odoje. Injekcijos į pažastis nėra skausmingos, o atliekant jas į delnus ar padus taikoma laidinė nejautra. Po šios procedūros minimalus prakaitavimas išlieka, tačiau drabužiai jau nepersisunkia prakaitu.

### **Kada vaistai pradeda „veikti“?**

Maksimalus vaistų efektas atsiranda po savaitės.

### **Ar susileidus botuliną nebereikia naudoti jokių kitų higienos priemonių (dezodorantų ir pan.)?**

Aišku, kad nebereikia, nes dezodorantai naudojami prakaitavimui stabdyti arba kvapui naikinti. Šiuo atveju nebėra nei vieno, nei kito.

### **Galbūt buvo pastebėti kažkokie šalutiniai šios injekcijos požymiai?**

Kartais po injekcijų į pažastis gali pasireikšti kompensacinis prakaitavimas, kuris paprastai praeina per 2-4 savaites. Leidžiant botulino toksiną į delnus ar padus, kartais gali būti stebimas laikinas raumenų silpnumas. Norint išvengti šio reiškinio, botulino toksinas leidžiamas į daugiau vietų ir mažesnėmis dozėmis. Botulino toksinas šiuo metu yra pati efektyviausia priemonė, padedanti ne tik kovoti, bet ir ilgam išsprendžia gausaus prakaitavimo sukeltus nepatogumus.

# GYDYTOJA DIETOLOGĖ

## Gydytoja dietologė konsultuoja šiais klausimais:

- sveikos bei gydomosios mitybos
- svorio korekcijos
- vegetarinės mitybos
- vaikų ir paauglių, nėščiąjų, maitinančių motinų mitybos
- sergant įvairių sistemų ligomis (virškinimo, endokrininės, odos, širdies ir kraujagyslių)
- medžiagų apykaitos, kraujo lipidų sutrikimams, įvairioms alergijoms

## Atsižvelgdami į Jūsų pageidavimus ir sveikatos būklę galime:

- sudaryti individualius maitinimosi planus
- sudaryti maitinimosi rekomendacijas
- sudaryti sveikatinimo planą su procedūromis (masažai, mankšta, liekninimo, stangrinimo procedūros ir kt.)

## *Gydytojos dietologės paslaugų kainininkas*

**Individuali gydytojos dietologės konsultacija (30-45min.)** ..... 50-80Lt

(Išsamus anamnezės surinkimas. Nusiskundimų, galimų skundų priežasčių išsiaiškinimas. Bendrų maitinimosi principų paaiškinimas. Esant viršsvoriui ar nutukimui, išsami anamnezė, siekiant išsiaiškinti galimas kūno masės kitimo priežastis, lydimus negalavimus ir ligas, surenkama informacija, reikalinga maitinimosi plano sudarymui. Aptariamas kūno masės koregavimo planas, paaiškinami rekomenduotini maitinimosi principai, parenkamas fizinis aktyvumas, aptariami rekomenduotini elgsenos pokyčiai.)

**Pastaba:** jeigu sudarinėjamas maitinimosi planas ar tolimesnės sveikatinimo programos, gydytojos dietologės konsultacijos kaina 50Lt.

## *Individualūs maitinimosi planai bei sveikatinimo programos*

**7 dienų maitinimosi planas** ..... 70Lt

Atsižvelgiant į būklę ir surinktą anamnezę sudaromas 7 dienų individualus valgiaraštis ir režimas.

**Individualus 1 dienos maitinimosi planas** ..... 10Lt

Atsižvelgiant į būklę ir surinktą anamnezę sudaromas 1 dienos pavyzdinis individualus valgiaraštis ir režimas.

**Maitinimosi rekomendacijų sudarymas** ..... 30Lt

Rekomenduojamų ir vengtinų produktų sąrašo sudarymas

**Pakartotinė gydytojo dietologo konsultacija** ..... 50Lt

Rekomenduojama po 5-7 savaičių nuo pirminės konsultacijos

**Pakartotinis maitinimosi plano sudarymas** ..... 50Lt

## *Rekomenduojamos sveikatinimo programos:*

- Masažas būsimums mamytėms + dietologo konsultacija
- Kūno procedūros (liekninamosios, stangrinamosios, modeliuojančios) su ekologiška kosmetika + dietologo konsultacija)

## *Lieknėjimo programa:*

- Kūno masažų kursas (kuris geriausias mažinant svorį pvz. anticeliulitinis, detoksikuojantis) + dietologo konsultacija + pylingas

**Pastaba:** dietologo konsultacija rekomenduojama pradedant masažų kursą (kursas turėtų būti bent 7 kartai), po kurso pakartotinė dietologo konsultacija taip pat rekomenduotina.

## SEMINARAI, KONSULTACIJOS

*Dienos SPA centre „OKEANIJA“ nuolatos organizuojami seminarai tiek profesionalams, tiek ir klientams.*

*Džiaugiamės galėdami Jums pasiūlyti kineziterpeuto ir dietologo seminarus-konsultacijas, kurių metu aptarsime dažniausias problemas susijusias su sveikata ir gera savijauta, bei patarsime kaip jų išvengti. Seminarų metu galėsite paklausti specialisto apie Jums aktualias problemas, bei kaip jas galima būtų išspręsti .*

### ***SEMINARAI, KONSULTACIJOS***

Būsimoms mamytėms (30-45min.) .....	20Lt/asm
Sveiko gyvenimo būdo paslaptys (45-60min.) .....	20Lt/asm
Masažų ir mankštų nauda (30-45min.) .....	20Lt/asm
Nugaros skausmai (30-45min.) .....	20Lt/asm
Taisyklinga ergonimoka namuose ir darbe (30-45min.) .....	20Lt/asm

***Pastaba:***

Seminare gali dalyvauti iki 6 asmenų, todėl vietas reikia rezervuoti iš anksto tel. 272 9559 arba 8-616 30888.

## VIZAŽISTO PAGALBA, AUSKARŲ VĒRIMAS

Dieninis / Vakarinis makiažas (1val.) .....	50-100Lt
Šventinis vakarinis / Vestuvinis (1-1,5val.) .....	100-150Lt
Auskarų vėrimas (30min.) .....	50Lt

## ANTAKIŲ PRIEŽIŪRA

Antakių formos suteikimas / Korekcija (20-30min.) .....	10-15Lt
Antakių / Blakstienų dažymas (20-30min.) .....	10-15Lt
Antakių dizainas (1-1,5val.) <i>NAUJIENA</i> .....	50Lt

## PERMANENTINIS MAKIAŽAS

### *Makiažo sritis*

Lūpų kontūras .....	600Lt
Lūpų kontūras su tušavimu .....	700-850Lt

### *Vokai (su korekcijom) :*

Abu .....	700-800Lt
Viršutinis .....	600-700Lt
Apatinis .....	350Lt
Antakiai .....	600Lt

Anksčiau atlikto permanentinio makiažo atnaujinimas .....	300-600Lt
-----------------------------------------------------------	-----------

## BLAKSTIENŲ PRIAUGINIMAS

Blakstienų priauginimas (pilna procedūra) .....	260-330Lt
Korekcija (po 3 savaičių) .....	90-120Lt
Korekcija (po 4 savaičių) .....	130-150Lt
Blakstienų priauginimas akių kampučiuose .....	130-150Lt