



ESTÈTICA

Judith Ferrer

@olymp.centre

TATTOO STUDIO

Laura Ferrer

@lauraferrier_tattoo

índex



Editorial: Tot un any per endavant.....3

Benestar:

- El joc de l'alegria.....4
- Allò que et caracteritza9
- El mapa de visió.....18

Producte estrella del mes: Crema complex color.....5

Tractaments d'Olymp.....6

Tatuatges:.....10

Nou servei a Olymp:

- Eliminació de tatuatges.....12
- Micropigmentació.....13

Làser i depilació:.....14

Quiromassatge i drenatge limfàtic.....15

Manicura: Ungles nadalenques per a tothom.....16

Calendaris i packs regal:17



Foto: Laura Ferrer

EDITORIAL

Tot un any per endavant

Comencem un nou any deixant enrere tot els aprenentatges viscuts.

I desitgem que aquests aprenentatges ens serveixin per:

- per fer els canvis necessaris a les nostres vides,
- per transformar els nostres hàbits a partir de petits passos que ens portin a la millora continua (els japonesos en diuen Kaizen),
- per descobrir-nos fortaleces que no coneixíem,
- per superar dificultats i pors que ens envairan,
- per construir una vida equilibrada a casa i a la feina,
- per créixer personalment,
- per aprendre a comunicar-nos millor
- per estimar de debò.

I per fer-ho, et proposem començar amb el **Joc de l'alegria** que trobaràs en el primer article, seguit de **descobrir allò que et caracteritza** i que et fa única perquè ho valoris i ho facis brillar, i per donar porta oberta a la teva imaginació creant el **mapa de la visió**, on puguis anotar i enganxar aquelles imatges que vols aconseguir aquest any.

Tot això amenitzat amb les petites **obres d'art de la Laura i la Judith** que t'ofereixen en el seu centre, perquè t'hi sentis com una deessa de l'Olymp.

Bon any!



Foto: Laura Ferrer



BENESTAR



Gemma Turallas

El joc de l'alegria

Quan era petita vaig llegir un llibre que em va impactar i que sovint encara recordo. La protagonista era una nena que sempre trobava un motiu a qualsevol situació o circumstància per estar alegre.

Era **el joc de l'alegria**.

Consistia a trobar quelcom per estar alegre en qualsevol situació. Com més difícil era trobar algun motiu, més interessant era el joc.

En aquells moments de la meva infantesa ja observava com era de difícil veure aquesta actitud al meu voltant, tant a casa com a l'escola, amb els amics o amb els professors...

Estar alegre davant de qualsevol circumstància i mantenir una actitud positiva semblava beneït i ridícul.

No és així. No és una actitud infantil ni ridícula. Al contrari, cal maduresa personal i intel·ligència emocional.

Possiblement has sentit a parlar de la **Psicologia Positiva**. **Martin Seligman**, creador d'aquest corrent, centra l'atenció dels seus estudis a identificar les fortaleeses, els valors de les persones i els aspectes que ens permeten aprendre, gaudir, ser alegres, generosos, serens, solidaris i optimistes, **trets que ens permeten superar amb èxit les situacions vitals crítiques** sent més resilients.

Per tenir una ment
alegre
cal maduresa
personal i
intel·ligència
emocional



Potser el joc de l'alegria del meu conte no anava tan desencaminat?

Segurament has sentit a dir que l'actitud ho és tot, que tot depèn de com vols veure les coses, que una actitud positiva, oberta i alegre és capaç d'aconseguir superar obstacles. I potser has comprovat amb tu mateixa que és cert, que moltes vegades les millors coses surten quan tens una actitud positiva.

No és fàcil, ja ho saps. Potser també ho has comprovat. No sempre tens els ànims per tenir aquesta actitud i, potser, ni la gent del teu voltant hi ajuda.

Tampoc n'hem après. Però aquí també s'hi troba un motiu per l'optimisme: se'n pot aprendre.

Tu saps que la mentalitat amb la qual comences el dia o enfoques un problema pot ser fonamental. També saps que un somriure pot canviar una situació, un moment, un sentiment.

Les teves creences, percepcions, pensaments i actituds depenen de tu.

Per això és important saber què fas per enfocar-les en les emocions positives, com l'alegria.

Seligman defineix l'autèntic benestar com la capacitat d'enfortir les emocions positives, trobar activitats o persones amb les quals puguem comprometre'ns, construir relacions socials saludables, descobrir el propòsit de vida i establir objectius assolibles i donar-los-hi valor.

Tenir una actitud alegre és més que un estat emocional. **És una filosofia de vida**, una manera intel·ligent de superar els obstacles i trobar en cada situació un aprenentatge.

Mirar la part positiva de cada situació és un repte difícil. Per això les persones valentes, entomen el repte.

BELLESA



Crema complex color

INDICACIONS

- per a tot tipus de pell
- **Ideal per pells amb acne**, taques, rosàcia, dermatitis, pells sensibles o reactives a d'altres maquillatges
- **Protegeix contra agressions externes** (humitat, sol, fred i a canvis de temperatura)

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- Sacsejar abans d'utilitzar-la
- Aplicar-la de forma uniforme, amb un suau massatge.
- Es pot utilitzar tantes vegades com es vulgui
- en pells amb tendència greixosa e recomana utilitzar les Sàvies de Bambú abans i després la crema bioactiva FP6.

En aquest vídeo pots veure com potenciar el seu ús:

https://www.youtube.com/watch?v=sOZ0Sa93U_8

Producte estrella del mes

- Una crema amb color tan natural que pots utilitzar-la com a base de maquillatge, ombra d'ulls i pintallavis.



COMPOSICIÓ

- **Argiles naturals:** absorbeixen impureses, calmen, desintoxiquen i aporten un bonic color natural.
- **Mantega de Karité:** hidrata, alleuja pell seca i protegeix del sol
- **Oli de sèsam i diòxid de titani mineral:** protectors del sol
- **Espígol:** calmant i desestressant
- **Rosella:** emol·lient pels seus mucíl·lags
- **Ylang-ylang:** vigoritzant i revitalitzant
- **Extractes de gemmes i medul·la de bambú:** regeneració, flexibilitat i resistència
- **olis essencials naturals:** protectors, tonificants i amb propietats vigoritzants i revitalitzants

BELLESA

TRACTAMENTS D'OLYMP

Us volem presentar els nous tractaments d'Olymp:

- Antiulleres
- Exfoliació corporal

ANTIULLERES:

La base del tractament és l'emulsió reafirmant més un massatge drenant per eliminar el líquid de la zona ocular

EXFOLIACIÓ CORPORAL

Detox corporal que elimina totes les cèl·lules mortes i micobacteris de la pell, desintoxicant i hidratant-la amb l'oli revitalitzant.

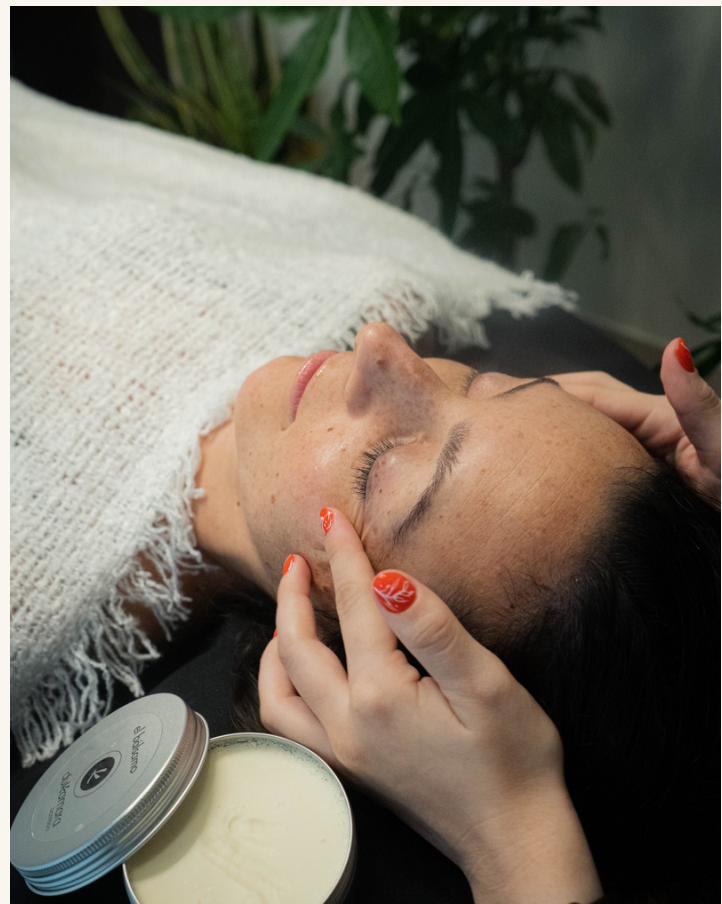


Foto: Laura Ferrer

BELLESA

TRACTAMENTS D'OLYMP

Els tractaments d'Olymp tenen noms de les **7 deesses gregues**.

Són més que un tractament facial.

Són tractaments holístics en el que es combina tots els sentits, el simbolisme, la introspecció i la recerca de la tranquil·litat interior perquè sorgeixi la veritable bellesa.

En cada tractament, es potencia una capacitat, una actitud, una sensació:

- El **tractament Persèfone**, es recupera o manté la joventut en el rostre
- El **tractament Hèstia** vol aportar llum al rostre
- El **tractament Hera** es centra en una cura focalitzada en una part del cos
- El **tractament Artemisa** potencia una actitud lleugera i vital
- El **tractament Atenea** transmet una actitud forta i activa
- El **tractament Demèter** vol potenciar la teva naturalesa sòlida
- El **Tractament Afrodita** és l'expressió de la teva bellesa integral



Persèfone,
deessa de la joventut



Hèstia
deessa del foc de la llar



Hera
deessa del compromís



Artemisa
deessa de lluna



Atenea
deessa de la saviesa



Afrodita,
deessa de l'amor i bellesa



Demèter
deessa de la Natura

BELLESA

TRACTAMENTS D'OLYMP

Els tractaments de les deesses **es poden combinar entre ells:**

• TRACTAMENTS FACIALS:



Persèfone,
tractament
joventut en el rostre
lífting de sàvies
+ crema facial



Hèstia,
tractament
llum en el rostre
lífting de sàvies
+exfoliant
+crema facial

• TRACTAMENTS CORPORALS



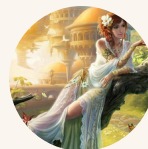
Hera,
tractament
cura focalitzada
Massatge una zona



Artemisa
tractament
lleugera i vital
massatge corporal sencer
+ cavitació



Atenea
tractament
forta i activa
massatge corporal
+pressoteràpia



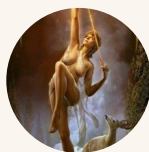
Demèter
tractament
Natura sòlida
massatge amb
canyes de bambú

• TRACTAMENTS COMPLERTS



Hera i Persèfone
tractament
del rostre

Massatge una zona
+ lífting de sàvies
+ crema facial



Artemisa i Hèstia
tractament
del cos

Massatge corporal sencer
+ lífting de sàvies
+ exfoliant
+ crema facial



Afrodita
tractament
Bellesa integral

Massatge corporal
+ lífting de sàvies
+ exfoliant
+ crema facial

• PACKS DE TRACTAMENTS COMPLERTS:

5 Sessions d'Artemisa: massatge corporal + cavitació

5 sessions d'Atenea: massatge corporal + pressoteràpia

5 sessions de les tres deesses Atenea, Artemisa i Hera: força, lleugeresa i cura: massatge una zona + cavitació+ pressoteràpia

5 sessions de Demèter: massatge amb canyes de bambú: fustateràpia

Demana les combinacions possibles

BENESTAR

Allò que et caracteritza



Gemma Turallas

Has pensat mai com et recordarà la gent quan ja no hi siguis?

Com segurament ja saps, la gent es desfà en elogis quan un ja no hi és. Per què no diem el què ens agrada dels altres, ni tampoc ens ho diem a nosaltres mateixos quan hi som a temps? És l'orgull, la timidesa, l'enveja, l'educació, el protocol social?

Sigui com sigui, ens passem la vida veient-nos defectes, comparant-nos amb altres, mirant de modificar el nostre cos, la nostra actitud, la nostra manera de ser per agradar-nos, i agradar, i no en tenim mai prou.

No t'esgota?

Aquest estiu, mentre prenia el cafè en una terrassa d'una cafeteria de platja, vaig escoltar una conversa de la família que tenia al costat. La noia, d'uns tretze anys, es queixava als seus pares de les seves cames i les comparava a les d'una amiga. Els pares li donaven consells per calmar el seu malestar, des de dir-li que les seves eren perfectes fins a dir-li que si volia tenir-les igual, s'havia d'esforçar a fer bicicleta i no abandonar al cap de poc d'haver-se apuntat al gimnàs. Res va servir per canviar el seu malestar. Volia tenir-les igual, i pel que deia, se sentia lletja i acomplexada.



Quan van marxar, me la vaig mirar. Tenia unes cames precioses, tornejades, morenes i estilitzades. Però la seva versió no la deixava veure el què veiem els altres

Quin patiment. I ho fem tots. Jo també. I tu, segur que també.

I si ens fixem en allò que sí que tenim i que ens fa diferents dels altres?

En l'àmbit físic, mental, emocional, social, espiritual... has fet mai una llista?, **per una cosa que no t'agradi, busca'n dues que sí.** Difícil. Ho sé. Però no impossible. Prova-ho.

Quines característiques t'agraden més de tu?, **què és allò que et defineix?** Potser aquesta definició no sigui la que et fa especial o socialment espectacular, però ets una persona única i **com a «rara», ets perfecte.**

Què hi ha de bo en ser introvertit, seriós, tímid, respectuós, disciplinat, alegre, divertit, responsable, ordenat, comunicatiu, callat, despistat, innocent, viu, estudiós, lluitador, preocupat?

I què hi ha de bo en ser blanc, negre, pigat, ullerós, calb, esquàlid, gros, panxut, pelut, alt, baix, vell o jove? és més difícil en trobar alguna cosa bona? però hi és.

Sempre m'ha agradat mirar la gent. De jove, m'inventava històries sobre la gent que veia al metro, a la plaça o a les cafeteries.

Ara busco què té de bell la persona que miro. I em costa, no creguis.

Perquè la bellesa no és sempre fàcil de trobar en persones que no entren en els «canons» establerts. Em costa, però acabo trobant un color de pell bonic, un nas interessant, uns cabells flonjos, un somriure burleta, uns ulls picarons, unes mans elegants, un humor divertit, una serietat intel·lectual, un silenci melancòlic.

Hi ha bellesa on la volem trobar. Només cal saber mirar diferent.

TATUATGES

El 14 i 16 de desembre, la Laura va anar a l'Estudi 958 Tattoo. a **GRANADA !!!**



Foto: Laura Ferrer

TATUATGES



BELLESA

NOU SERVEI A OLYMP

ELIMINACIÓ DE TATUATGES



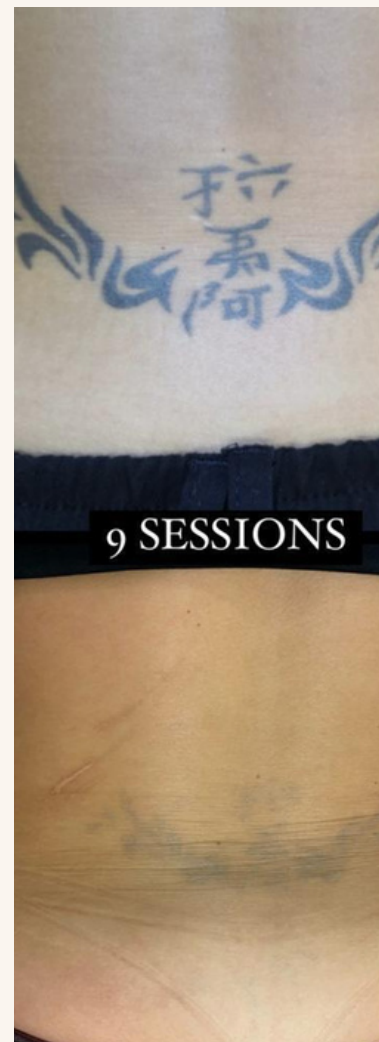
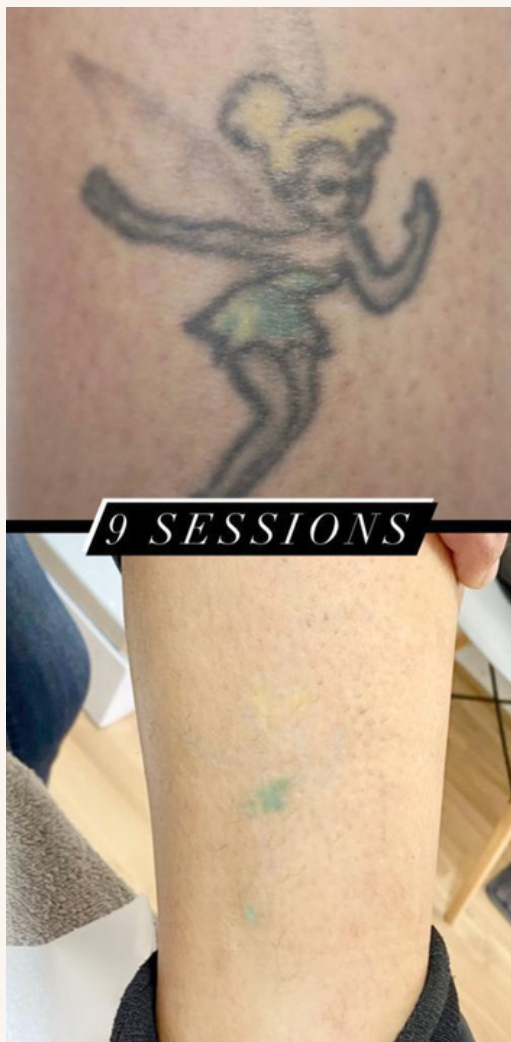
Oferim un nou servei al centre en mans de **l'Albert**

Vols eliminar un tatuatge perquè no és de bona qualitat, ja no t'identifica, o senzillament, no t'agrada?

L'Albert valorarà la quantitat de sessions que necessites per esborrar-te'l.

Consulta'ns!

Proper dia: 13 de febrer



BELLESA

NOU SERVEI A OLYMP

MICROPIGMENTACIÓ

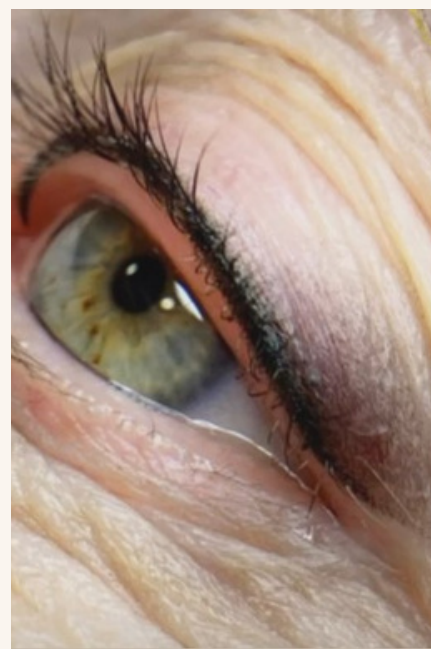
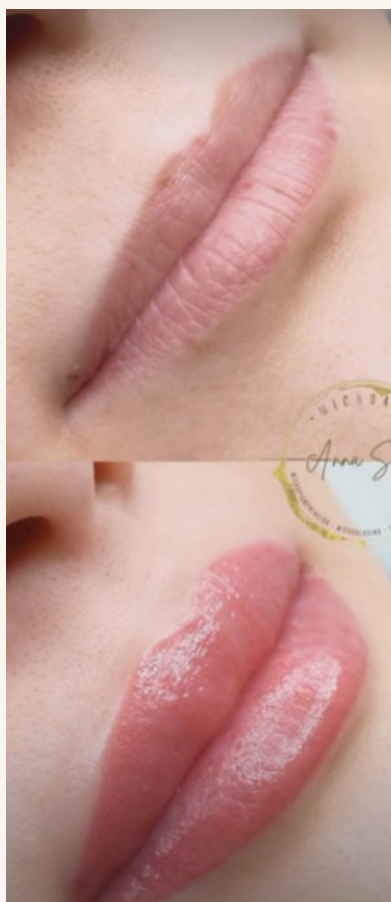


Oferim un nou servei al centre en mans de
l'Anna

Una gran professional que embellirà els teus ulls i definirà els
teus llavis i celles d'una forma elegant i subtil.

Consulta'ns!

Proper dia: 24 de gener



BELLESA

Servei de làser i depilació



Deslliura't del pèl en unes quantes sessions.

Per qualsevol persona que desitgi tenir una pell bonica i suau.

- cames
- engonals
- braços
- mentó
- celles
- bigoti
- complet

Consulta'ns!

Proper dia: 12 de gener



BELLESA

Quiromassatge i drenatge limfàtic

La **Roser** és la nostra osteòpata i quiromassatgista.

El **quiromassatge** és un massatge terapèutic per calmar el dolor de contractures musculars, tendinitis que provoquen malestar, cansament, fatiga, falta d'energia i baix estat d'ànim.

El **drenatge limfàtic** elimina toxines i l'excés de líquids acumulats en el cos i millora la circulació sanguínia. Ajuda a prevenir la cellulitis i reduir la inflor.

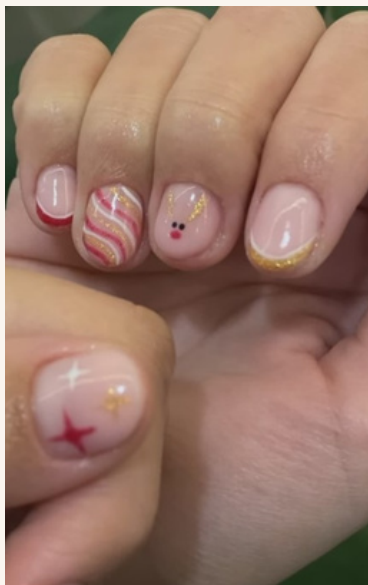
Consulta'ns!

La Roser hi és cada dijous



BELLESA

Ungles nadalenques per a tots els gustos!



PROMOCIONS

CALENDARIS I PACKS REGAL

Comença l'any amb el **nou Calendari 2024** amb les increïbles fotos de la Laura en els seus viatges i escalades.

A més, tens a la teva disposició diferents **packs de regal**:

- amb **bosses de tela amb estampat original** fet per la **Laura**,
- **targetes de regal** "Detalls bonics",
- kit de **serigrafia**
- kit de la **Crema Complex Color**

per regalar o regalar-te, qualsevol dia és bo.



BENESTAR

EL MAPA DE VISIÓ



Gemma Turallas

Segur que has sentit a parlar dels mapes de visió.

D'ençà que va sorgir el llibre "El secret", el mapa de visió ha estat **un ritual de principi d'any** per exposar-hi tot allò que es vol aconseguir.

Però no cal que sigui a principis d'any.

Pot ser en qualsevol moment en el qual plasmis en un full allò que realment vols encaminar la teva vida.

Què és un mapa de visió?

Un mapa de visió representa allò que anheles, allò de què vols omplir la teva vida, en allò que et vols convertir. És un recordatori diari dels teus valors, objectius i aspiracions.

Quina diferència hi ha entre un somni i un mapa de visió?

No n'hi ha prou en somiar, en imaginar, en sospirar.

El mapa de visió et demana compromís, implicació, buscar la manera d'assolir-ho prenent decisions i passant a l'acció.

Recorda que els teus pensaments influeixen sobre la teva vida. Ja ho deia **Marc Aureli, 120 dC en el seu llibre "meditacions"**: "la nostra vida és l'obra dels nostres pensaments". Per aquest motiu, la "Ilei de l'atracció" associa poder al mapa de visió perquè re-programa la teva ment subconscient.



De la mateixa manera que les afirmacions positives que et dius, o les negatives, **van creant el teu pensament intern i creant la realitat que vius**, les imatges del tauler van re-programant la teva ment filtrant l'atenció en allò que vols aconseguir.

S'activa així, **el sistema reticular activador ascendent (SRAA)**, una zona del cervell que fa que quan un s'illusiona acabi trobant allò en la vida real. La famosa **psiquiatra Marian Rojas Estapé** en parla molt en les seves entrevistes i llibres. L'exemple més conegut és el de quan vols comprar-te un cotxe d'un model concret, el veus a tot arreu i en sents a parlar sovint, o quan una dona està embarassada veure embarassades a qualsevol lloc. Abans ja hi eren, però ara, el sistema reticular activador ascendent li fa adonar d'allò que abans passava per alt.. D'aquesta manera, el mapa de la visió també activa el SRAA.

Com crear el teu mapa de la visió?

Quan crees el teu mapa afloren les coses que són importants per a tu. És tan senzill com buscar les fotos que t'inspiren i et motivin en revistes o en Pinterest i crear un plafó on inserir aquestes imatges.

Quin és el procediment?

Et recomano que et regalis una tarda tranquil·la, sense pressa, on no hakis d'anar enlloc.

Posa música que et calmi i et relaxi acompanyant-te d'una bona infusió aromàtica.

En una cartolina gran, un suro de paret o un full de l'agenda, que puguis veure cada dia, ves inserint fotografies.

Al mig del full posa-hi una foto teva que t'agradi, en la que et vegis feliç.

Al voltant, busca imatges que inspirin:

- aquells aspectes de la teva vida que **vols aconseguir**: potser una fita professional, un resultat econòmic, una frase inspiradora, un estil de vida, un objecte material, una relació personal...
- fotografies que representen **en qui t'hauràs convertit d'aquí 1-2 anys**, amb qui estaràs, que estarà passant, on seràs?
- **què hauràs après?** un idioma, acabaràs els estudis, buscaràs una nova feina?
- **què et dona energia**, et motiva, t'illusiona?

Totes les coses es creen dues vegades.

Sempre hi ha una primera creació mental, i després una creació física.

Stephen Covey

Olymp va néixer al juny de 2023.

Durant aquests mesos hem mirat de donar un servei de qualitat, precisió, dedicació i estima.

Estem molt contentes de poder continuar amb aquest projecte i tenir-vos al costat.

Us volem donar les gràcies per confiar amb nosaltres i ajudar-nos a créixer, millorar i evolucionar.

Gràcies!



Judith i Laura Ferrer Turallas



@lauraerrer_tattoo

@olymp.centre

@gemma_turallas_blog

Rocafort 63, Artés
tel. 605 37 15 59