

olymp



ESTÈTICA

Judith Ferrer

@olymp.centre

TATTOO STUDIO

Laura Ferrer

@lauraerrer_tattoo





BENVINGUDA

1

Un somni es pot convertir en un objectiu.
Un objectiu es pot convertir en un pla.
Un pla es pot dividir en petits passos
Els petits passos poden convertir el somni en realitat.

Així és com neix Olymp, el **centre d'Estètica i Tattoo Studio** de les meves filles.
Olymp neix com la Venus de Boticelli, plena de joventut, de vida, bellesa i talent per crear harmonia al seu voltant. Com elles, que aporten aquests valors, capacitats i aptituds a aquest nou projecte.

És per aquest motiu que em fa molta il·lusió veure néixer Olymp.
Un somni forjat en un anhel de descobrir què aportar al món, com expressar els talents en fets, com projectar la creativitat en realitat, com fer ressorgir la bellesa de cadascú... Gaudint i creixent constantment.

La Judith, la professional de l'estètica i assessora d'imatge, amb la seva delicadesa i serenitat aporta calma i potencia la bellesa de tota persona, trobant aquells moments d'autocura i de benestar que tots necessitem.

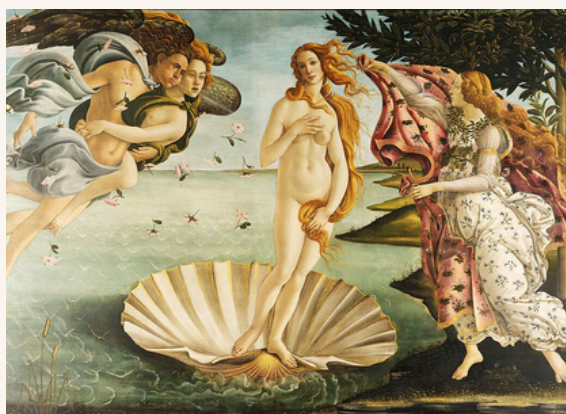
La Laura, la fotògrafa i tatuadora, amb la seva creativitat i precisió dissenya i crea obres d'art a la pell i, amb la seva mirada fotogràfica, capta la bellesa de qualsevol instant.

L'Aida, dissenyadora gràfica, amb la seva expertesa i elegància juga amb els colors i les formes orgàniques adaptant-se a l'estil de cada client permetent així que es pugui gaudir d'un material gràfic imprès ple de luxe i detall.

I per acompanyar-les en aquest projecte, cada mes editarem una petita revista amb alguns dels articles del blog "un cafè?" perquè els usuaris d'Olymp puguin gaudir del benestar físic del centre d'estètica amb petits ingredients de benestar emocional. Una revista prou propera per arribar a tothom, entretinguda i motiu de conversa.

Olymp és un projecte fet a mida i del que n'estic molt orgullosa i vull compartir amb el món. Perquè el més important per una mare és veure els seus fills feliços i realitzats, superant els obstacles que els porta la vida amb serenitat, confiança i valentia.

Els hi desitjo tot el millor del món.



El naixement de Venus, de Sandro Boticelli

Gemma Turallas





Gemma Turallas

UN CAFÈ?

**UN MOMENT DE CALMA PER DESCOBRIR
LES PETITES COSES DE CADA DIA QUE
ENS PORTEN BENESTAR.**

Un cafè?

Aquesta pregunta era la invitació que es feia a casa meva quan rebíem convidats o seiem per explicar-nos la vida.

Des d'aleshores, fer un cafè l'he associat a un moment de calma per parlar, descansar, reflexionar o compartir.

Tot fent un cafè va sorgir la idea d'escriure un blog sobre benestar per poder compartir reflexions, eines i estratègies que ens ajudin a tenir més qualitat de vida. La majoria dels articles d'aquesta revista són un recull dels temes del blog. Si t'interessa saber més, pots entrar a gemmaturallas.com





ÍNDEX

Aquesta és la primera revista d'Olymp i, aquest mes, comencem amb uns articles del blog que tenen l'**objectiu d'inspirar-te en la recerca del teu benestar personal** a través de l'autoestima i de crear-te uns hàbits i rutines que creïn uns moments únics per cuidar-te.

També et presentem els **productes bio cosmètics** amb els que treballa la Judith i les **promocions del mes referent a serveis d'estètica i tatuatges de la Laura disponibles**.

Estimar-te..... pàgina 4.

Rutines pel benestar..... pàgina 6.

Matins de calma..... pàgina 12.

Productes Dulkamara..... pàgina 15.

Promocions del mes.....pàgina 16.

Tatuatges del mes.....pàgina 18.





ESTIMAR-TE

Estimar-te és acceptar tot el que ets, tal com ets, sense haver-te de disfressar per agradar als altres o encaixar amb algú.

Estimar-te és ser autèntica i no la persona que els altres esperen o imaginin de tu.

Estimar-te és veure que ets una persona en evolució constant, que s'equivoca, aprèn i es transforma, i alhora, transforma el món. Perquè, per petita que sigui, deixes una empremta en algú o en la vida gràcies a ser qui ets.

Estimar-te és observar que, a la vegada, el món et transforma a tu. Perquè és recíproc. Les experiències, situacions vitals, persones que coneixes també deixen empremta en tu i això t'ajuda a créixer personalment.

Estimar-te és reconèixer el teu valor i el valor que tens pel món.

Estimar-te significa lluitar per tu, pels teus somnis i embellir el món. Començar de zero cada vegada que sigui necessari, i continuar, encara que no et sentis amb prou força.

Estimar-te és comprendre que el teu amor per tu és suficient i que la vida reflecteix el que et dones a tu mateixa.





ESTIMAR-TE

Estimar-te és donar-te temps per aprendre, per repetir el que no has après, per atrevir-te, per evolucionar, per produir i per descansar.

Estimar-te és escoltar el teu cos i respectar-lo, mirar-lo amb agraïment i honrar-lo. La bellesa està en la teva forma de mirar.

Estimar-te és demostrar la teva vulnerabilitat sense por, ser compassiva amb tu mateixa, sense jutjar-te ni castigar-te. Perdonant-te.

Estimar-te és donar a la vida el millor de tu i entregar-te sense por, escoltar la teva intuïció, donar-te el permís de deixar anar tot allò que et pesa, que t'impedeix evolucionar i allunyar-te dels llocs i persones que et fan mal.



Estimar-te és acceptar el canvi, les etapes de la vida, les dificultats i les alegries, perquè tot és impermanent.

Estimar-te és explicar-te la història més bonica, en lloc d'aquella que entristeix el teu cor i buscar la manera de canviar allò que pots canviar i acceptar el que no pots canviar.





RUTINES PEL BENESTAR

Quan era una mare jove, en algun lloc vaig llegir que les rutines creaven seguretat en els infants, i amb aquesta idea vaig elaborar una sèrie d'hàbits diaris que s'encadenaven entre ells i creaven una estructura i un compàs vital perquè les meves filles creixessin amb confiança i tranquil·litat.

Les rutines també són necessàries per nosaltres perquè, si estan ben pensades i les adequem al nostre dia a dia, ens poden ajudar a estar més tranquil·les i serenes.

Quan parlo de rutines no em refereixo al fet d'anar a treballar, de tenir cura dels fills o de la casa. Això són, per mi, obligacions i responsabilitats que tenim.

Per a mi, una rutina és un conjunt d'hàbits creats amb l'objectiu de facilitar-nos la vida seguint un procés o patró i així poder enfocar l'atenció a temes importants sense haver d'estar pendent de la incertesa del dia que comença ni d'haver de prendre decisions contínues.

La sort de les rutines és que les podem dissenyar i escollir.





RUTINES PEL BENESTAR

Podem crear hàbits nous i deixar-ne alguns que no ens aporten res, i per fer-ho, cal ser conscient de quines són les rutines que hem creat, potser sense adonar-nos-en, per poder decidir si les mantenim o no.

Crec que començar el dia creant una rutina de benestar et pot ajudar a sentir serenitat i equilibri i marcar la diferència.

Que diferent és iniciar la jornada amb la rutina de les presses, vestir-nos amb el primer que trobem, fer el cafè d'un glop i sortir de casa amb el cor accelerat per iniciar un altre dia igual de feixuc que el dia anterior, o bé començar el dia amb calma, amb un esmorzar tranquil, amb música de fons, amb donar-te temps per cuidar-te i preparar el teu dia amb la ment oberta.

Per fer-ho, cal prendre la determinació de fer uns "petits" reajustaments a la forma de funcionar.

Personalment, fa uns anys que he incorporat a la meva vida unes rutines pel benestar. Les comparteixo amb tu per si et poden ser útils.





RUTINES PEL BENESTAR

1- Lleva't d'hora per tenir un temps per a tu.

Potser has llegit el llibre “Mañanas milagrosas” de Hal Elrod en el que explica quins són els passos per aconseguir que els teus matins siguin productius i motivadors.

Si no vols, no cal llevar-te a les 5 del matí com ell proposa, però sí una miqueta abans de la teva hora habitual fins que trobis el teu ritme i puguis dedicar-te un temps de silenci, sense presses, per a tu.

A mi em va bé llevar-me d'hora per fer uns minuts de meditació, estiraments, esmorzar a taula sense presses i dedicar-me uns minuts a arreglar-me.





RUTINES PEL BENESTAR

2- Fer pauses

Sí, parar 5 minuts cada 90 minuts d'activitat. Per tal de regenerar-te, estirar-te, canviar l'atenció al que estàs fent, aixecar-te o canviar d'activitat, prendre't un cafè o tancar els ulls per relaxar la vista si treballes davant l'ordinador.

Lògicament, pots dedicar 10 o 15 minuts si vols, però encara que et sembli poc, 5 minuts són suficients per tornar més revitalitzada a la feina.





RUTINES PEL BENESTAR

3- Transicions

Un dia pot estructurar-se en blocs d'activitats: la feina, la casa, els àpats, els hobbies, l'esport... i entre un bloc i l'altre hi ha les transicions. Crear uns hàbits agradables durant les transicions pot fer que s'instaurin com a rutines de benestar que et sumin energia, en lloc de restar-la.

Com és d'important arribar a casa amb energia per començar el següent bloc després de la feina en lloc de presentar-te als teus fills o parella cara d'esgotament i sense piles! Durant un temps aquesta va ser la meua actitud fins que vaig adonar-me que només depenia de mi i que la transició d'un bloc a l'altre podia ser diferent. A part que la meua família no tenia la culpa que el meu dia hagués estat esgotador, era un model a inculcar a les meves filles.

Per això et proposo algunes rutines de benestar, com poden ser: posar-te un pòdcast durant el viatge cap a casa després d'un dia de treball, donar-te 10 minuts abans d'entrar al gimnàs per fer un cafè, fer un passeig abans d'entrar a casa per escampar la boira, comprar-te un ram de flors el divendres per tancar la setmana laboral, prendre't una infusió amb música de fons després de sopar i abans d'anar a dormir...





RUTINES PEL BENESTAR

4- Cuida't

Una rutina de cura personal és essencial. Tenir cura d'un mateix és estimar-se, acceptar-se, tenir autoestima. Hi ha moltes maneres de cuidar-se: seure i assaborir una bona tassa de te, posar-se crema a la cara, al cos, a les mans de forma conscient, tancar els ulls després de dinar per relaxar-te, sortir a passejar sense pressa, escriure a mà les teves idees o reflexions i així buidar-les del cap, fer esport, ball, ioga o quedar amb les amigues per compartir rialles i anècdotes.

Regalar-te cada dia unes petites dosis de benestar ajuden a estar millor i a enfortir la teva vida. Fixa't que són decisions senzilles, ràpides i barates que fan que el teu dia sigui millor. No esperis a les vacances, als caps de setmana, al teu aniversari o un dia especial per crear benestar.

Cada dia te'l pots regalar.





MATINS DE CALMA

Què és el primer que penses quan et despertes cada matí?

Saps que aquest pensament pot influir en com serà la resta del teu dia, i per tant de la teva vida?

Potser ets d'aquelles persones que es lleven plenes d'energia, salten contentes del llit i amb ganes de viure un dia ple d'aventures.

Potser al contrari, d'aquelles que en sonar el despertador maleeixen el dia i tot el que han de fer, i com a zombis, s'aixequen del llit amb l'ànima destrossada.

Potser un entremig: ets d'aquelles persones que es lleven de forma automàtica per continuar girant en la roda del hàmbster per tornar a viure un dia igual de rutinari i sense sentit.

Són descripcions extremes... o no. Però el que crec és que tens la possibilitat de canviar el teu matí si consideres que no és la millor manera de començar.





MATINS DE CALMA

S'han escrit molts llibres sobre el poder dels matins. Uns dels més famosos són "El club de les 5 del matí" de Robin Sharma i "Mañanas milagrosas" de Hal Elrod. El que consideren aquest tipus de llibres és que donar-te un temps al matí abans de començar el teu dia fent exercici, meditació, lectura, esmorzar bé o simplement tenir una estona per començar el dia amb calma i serenitat, serà el que marcarà la diferència.

No cal que et llevis a les 5 ni que facis tota la seqüència d'activitats. Per començar cal que trobis una estona per tu i que et doni la suficient calma per començar el dia sense pressa, adonant-te que pots decidir que fer amb el teu temps i amb el teu dia.

I perquè els matins i no les nits?





MATINS DE CALMA



Per què pots dedicar-te una estona a pensar quina actitud vols
mostrar al món, què pots millorar avui i fer-ho millor que ahir,
que pots agrair de tot el que t'envolta i plantejar-te un petit
objectiu que pots aconseguir durant
les 12 hores que et regala la vida.

Els començaments marquen el teu camí.
Cada dia és un nou començament.

L'ahir, ja no hi és.





PRODUCTES DULKAMARA

Olymp utilitza els **productes Dulkamara pels seus tractaments corporals i facials**. Dulkamara és una **creació biocòsmètica**, totalment adaptada a l'organisme, completament natural, vegana, ecològica, apta per a celíacs i per persones que estiguin rebent tractaments oncològics.

El laboratori de Dulkamara està situat en una de les valls pre-pirinenques més belles de Navarra. L'elaboració és completament artesanal, fent que, d'una forma exquisida i acurada, aconseguixin que els productes traslladin a l'usuari tota la riquesa i puresa original dels ingredients per sentir la pell ferma i flexible, totalment saludable.

Per a més informació podeu consultar la seva pàgina web: <https://dulkamara.es/>

El producte **estrella** del mes Savies de bambú



Les savies de bambú són un complex biològic multifunció molt ric en principis actius que neteja en profunditat la pell, la cara i els ulls, afavoreix la regeneració epidèrmica, nodreix, reafirma, tonifica, descongessiona i revitalitza la pell, afina el porus, suavitza taques i regula la secreció sebàcia i crea un lifting lluminós.

Estan especialment indicades en pells mixtes i gruixudes, amb porus dilatats, impureses, acné, taques, arrugues i flacidesa.

També són indicades per utilitzar en cremades de radioteràpia i per ajudar a cicatritzar el melic dels bebés.



Ingredients destacats

- **Murta, arç blanc i malva:** calmants i descongessionants
- **vinya:** antioxidant
- **rosa i iris:** regenerant i suavitzants
- **arboç i violeta:** depuratiu i anti-taques
- **extractes de gemmes i medul·la de bambú:** regeneració, flexibilitat i resistència, gran aportació de silici orgànic biodisponible. Estimulen el drenatge de toxines i impureses.
- **olis essencials naturals:** bàlsams per la pell i acció descongessiva





PROMOCIONS DEL MES



LÀSER:

Un dels serveis més valorats per les usuàries és el làser.
Aquest mes tenim aquestes promocions disponibles.
No te les perdís!

Estalvia més de 300€ amb aquests packs!

Pack 1 de 4 sessions: cames senceres + engonals = **300 € + 1 sessió gratuïta**

Pack 2 de 4 sessions: engonals + aixelles = **200 € + 1 sessió gratuïta**

Pack 3 de 4 sessions: braços + aixelles: **300 € + 1 sessió gratuïta**

Pack 4 de 4 sessions: mitges cames i engonals brasileres: **290 € + 1 sessió gratuïta**





PROMOCIONS DEL MES

El centre Olymp no és només un centre d'estètica integral sinó que també ofereix **embellir d'una forma única i original la teva pell**, perquè puguis gaudir d'una **obra d'art** creada i dissenyada per la Laura.

Aquest mes, els dissenys disponibles per tatuar són aquests, tot i que si vols un disseny més personalitzat o concret, no dubtis a posar-te en contacte amb la Laura, que el dissenyarà especialment per a tu.



DISSENY DISPONIBLES PER TATUAR





TATUATGES DEL MES



Aquest mes, alguns dels tatuatges que han tingut més èxit han estat aquests





Gemma Turallas

Blog: gemmaturallas.com



olymp



@gemma_turallas_blog

@olymp.centre

@lauraerrer_tattoo