

X - 2023



olymp

ESTÈTICA

Judith Ferrer

@juudithferrer

TATTOO STUDIO

Laura Ferrer

@lauraerrer_tattoo

El Blog de la Gemma: *un cafè?*



gemmaturallas.com



EDITORIAL

Octubre, temps de tardor, de nits més fresques, dies més curts i tradicions que ens recorden els nostres orígens i ens arrelen a la terra, com la Verema.

Olymp vol fer una **dedicació especial a Demèter** (Ceres pels Romans), **deessa de la Terra i de l'abundància**.

Per fer-ho, aquest mes presentem un article sobre els arquetips de les deesses en les personalitats femenines i, ens inspirem en elles per posar nom als **tractaments cosmètics** que trobareu al centre d'estètica.

També trobareu un article sobre **la influència** que pot tenir la lluna sobre els nostres cicles menstruals.

Reflexionarem sobre com ens sentim a mesura que ens anem fent grans i com podem sentir-nos boniques i irradiar **aquella seguretat que ens embelleix** amb els anys.

Tot això i més: promocions, producte estrella del mes, nous tatuatges i apunts d'estil de la nostra assessora d'imatge.





ÍNDEX



- Desperta l'arquetip de la deessa
del teu interior..... pàg. 3
- Tractaments d'Olymp..... pàg. 7
- Promoció del mes: Persèfone..... pàg. 11
- La lluna i tu..... pàg. 12
- Producte estrella: Llet virginal..... pàg. 16
- Qui és aquesta persona del mirall..... pàg. 17
- Tatuatges del mes..... pàg. 20
- Disponibles del mes..... pàg. 22
- Assessoria d'imatge: tendències..... pàg. 23





DESPERTA LA DEESA DEL TEU INTERIOR

La **Dra. Jean Shinoda Bolen**, autora de "Les deesses de cada dona", va escriure el llibre en 1984 i va revolucionar una nova psicologia femenina.

A través de **7 tipus de personalitat simbolitzats pels arquetips de les 7 deesses gregues**, les dones poden autodescobrir-se i comprendre els propis patrons interns i superar una sèrie de dicotomies i creences sobre si mateixes.

Les 7 deesses es poden identificar en els nostres comportaments: des de l'autònoma Artemisa fins a l'estratega Atena, la nodridora Demèter o la creativa Afrodita, passant per Hera, l'esposa, fins Persèfone, la d'aparença sempre jove, i Hèstia, prototip de la dona que crea llar.

No es tracta d'encaixar en un arquetip, sinó de descobrir alguns comportaments que tenim per potenciar-los, si creiem que ens poden ser útils.

Shinoda Bolen identifica tres deesses independents, tres deesses vulnerables i una deessa alquímica.

Passem a veure, a vista d'ocell, els signes més destacats de cadascuna d'elles.

Tres deesses independents



Atenea



Hèstia



Artemisa

Tres deesses vulnerables



Hera



Demèter



Persèfone

Una deessa alquímica



Afrodita



DESPERTA LA DEESA DEL TEU INTERIOR

Tres deesses independents

ATENA (MINERVA) DEESSA DE LA SAVIESA



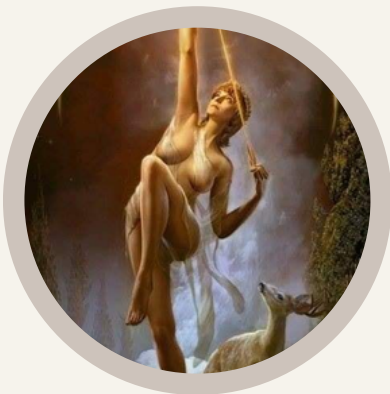
És l'arquetip de la dona pràctica, confiada, activa i sense complicacions. És treballadora i eficient, estratègica i lògica. Gestiona i planifica de forma sistemàtica. És una gran mestra, ja que explica qualsevol cosa amb claredat i senzillesa. És exigent, no admet excuses ni es deixa influenciar. Té facilitat pels negocis i per l'artesanía. En el camp acadèmic és una bona investigadora gràcies al seu enfocament lògic i l'atenció als detalls. Pot tenir èxit en qualsevol matèria, però és en les matemàtiques i les ciències, l'enginyeria i la política on gaudeix més.

HESTIA (VESTA) DEESSA DE LA LLAR



És l'arquetip de la dona tranquil·la i de caràcter afable que amb la seva presència crea una atmosfera de calidesa i ordre. És una dona introvertida que gaudeix de la soledat. Manté la seva llar neta, alegre i endreçada, ple de detalls creant un ambient acollidor on es respira una pausa intemporal. A la dona Hèstia no li agrada el treball competitiu, no pretén reconeixement ni valora el poder. La seva feina és "invisible" però es nota quan no hi és. Sobresurt en tasques que requereixen calma i paciència, ordre i tranquil·litat.

ARTEMIS (DIANA) DEESSA DE LA CAÇA I DE LA LLUNA



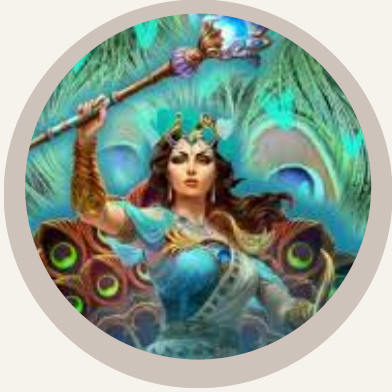
És l'arquetip de la dona activa amb un gran poder de concentració. Defensa intensament les seves causes i principis. És una gran feminista que reclama igualtat. En la feina s'esforça en aquelles tasques que tenen un valor subjectiu per a ella. Li agrada la competició i l'oposició no la intimida. L'èxit en el món (fama, poder o diners) arriba quan allò en què sobresurt és quelcom que el món recompensa. Gaudeix en professions que persegueixen ideals. No és una dona tradicional i es pot trobar amb obstacles i falta de suport en el seu àmbit laboral.



DESPERTA LA DEESA DEL TEU INTERIOR

Tres deesses vulnerables

HERA (JUNO) DEESSA DEL MATRIMONI



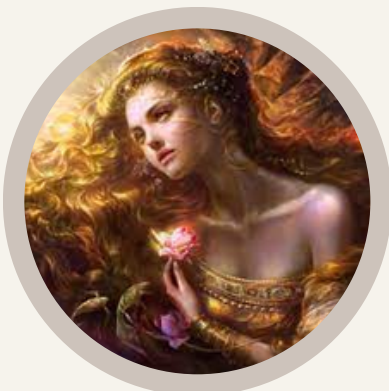
L'arquetip de la deessa l'observem en la dona que valora, per damunt de tot, al seu marit i a la seva família. El treball és un aspecte secundari, igual que la seva educació. La seva feina és quelcom que fa, però no la representa. Pot ser molt eficient i obtenir reconeixement i promoció, però per ella, el més important és la família.

DEMÈTER (CERES) DEESSA DE LA TERRA



Una dona amb l'arquetip de Demèter és sobretot, maternal. És nodridora i protectora, útil i generosa. És l'abundància personificada, sigui proporcionant aliment, amor o diners. Té l'aura de la mare Terra. Sòlida i eficaç, fa el que ha de fer de forma càlida i pràctica. És generosa, directa, altruista i lleial a persones i principis. Sol treballar en professions d'entrega i ajuda als altres. L'atrauen tasques tradicionalment "femenines" com l'educació, el treball social o la maternitat. La gent se sent bé al seu costat i creix interiorment. És molt empàtica i això li dificulta mantenir una actitud de poder, sentint-se molt culpable si ha d'acomiarar o enfrontar-se a una persona.

PERSÈFONE (PROSERPINA) DEESSA DEMÓN SUBTERRANI.



La dona Persèfone té la qualitat de l'eterna joventut. Pot semblar més jove o tenir quelcom infantil en la seva personalitat. S'acobla davant personalitats més fortes i es manté al marge a menys que no es compromet en alguna cosa que la canviï. En l'àmbit professional prefereixen tasques que no exigeixin iniciativa, constància o supervisió. Les tasques a llarg termini sol deixar-les per l'últim moment. Quan se n'adona, es troba desprevinguda però aconsegueix fer la feina a l'últim moment, encara que hagi de passar-hi tota la nit. En madurar, pot entrar en el món creatiu, psicològic o espiritual.



DESPERTA LA DEESA DEL TEU INTERIOR

AFRODITA (VENUS) DEESSA DE L'AMOR I BELLESA.



La dona Afrodita té un carisma personal, un magnetisme especial que la fa encantadora i captivadora a través de la seva personalitat i sensualitat natural i espontània. En la feina s'hi implica emocionalment. Li agrada la varietat i la intensitat. Les tasques domèstiques, administratives o de laboratori l'avorreixen. Treu la seva millor versió en tasques creatives com l'art, la música, el teatre. Com a conseqüència o bé no suporta la seva feina i fa una tasca mediocre o l'adora i hi dedica temps extra. Prefereix una tasca interessant a una feina més ben pagada. Pot tenir èxit com a resultat de quelcom que la fascini, però a diferència d'Atena o Artemisa, no planifica l'èxit de la seva feina.

Amb quina deessa t'identifiques més?

Realment, els arquetips viuen en nosaltres com a **símbols interiors** de la nostra personalitat per tal d'ajudar-nos a comprendre les nostres accions, actituds, emocions, dilemes i dificultats.

Comprendre la nostra psique va més enllà que simbolitzar-la amb una deessa, però t'animo que llegeixis el llibre de la Dra. Jean Shinoda Bolen i els altres que continuen amb aquesta línia de la mateixa autora: Les bruixes no es queixen i les deesses de la dona madura.

Ben segur la seva lectura t'atraurà i entendràs moltes coses sobre la teva manera de ser, que simbòlicament, estan representades en arquetips des dels principis de la història de la humanitat.





TRACTAMENTS D'OLYMP

7



Us presentem els tractaments corporals i facials d'Olymp, per sentir-te com la deessa que duus al teu interior.

TRACTAMENTS FACIALS



Tractament Persèfone: joventut en el rostre



Tractament Hèstia: llum en el rostre

nº	Tractament	Temps	Preu
1	Persèfone: Lifting de sàvies + crema facial	30 minuts	25€
2	Hèstia: Lifting de sàvies + exfoliant + crema facial	45 minuts	30€
3	Les dues deesses: llum i joventut: Lifting de sàvies + exfoliant + mascareta + crema facial	60 minuts	35€





TRACTAMENTS CORPORALS

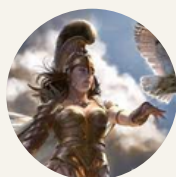
8



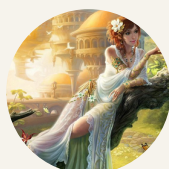
Tractament Hera: Cura focalitzada



Tractament Artemisa: Lleugera i vital



Tractament Atenea: Forta i activa



Tractament Demèter: Natura sòlida

nº	Tractament	Temps	Preu
1	Hera: Massatge una zona	30 minuts	36€
2	Artemisa Minor: Massatge corporal sencer	60 minuts	50€
3	Artemisa: Massatge corporal+ cavitació	1h 30m	65€
4	Atenea: Massatge corporal + pressoteràpia	1h 30m	60€
5	Les tres deesses: força, lleugeresa i cura: Massatge una zona+cavitació+ pressoteràpia	1h 30m	75€
6	Demèter: Massatge amb canyes de bambú: fustateràpia	60 minuts	55€
7	Pressoteràpia	30 minuts	18€

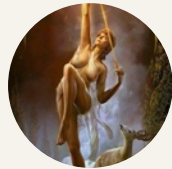


TRACTAMENTS COMPLERTS

9



Tractament Hera: Cura focalitzada



Tractament Artemisa: Lleugera i vital



Tractament Atenea: Forta i activa



Tractament Demèter: Natura sòlida



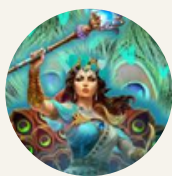
Tractament Afrodita: Bellesa integral

nº	Tractament	Temps	Preu
1	Hera + Persèfone: Massatge una zona + Lífting de sàvies + crema facial	60 minuts	60€
2	Artemisa Minor + Hèstia: Massatge corporal sencer+ Lífting de sàvies + exfoliant + crema facial	1h 30m	65€
3	Afrodita; Massatge corporal+ Lífting de sàvies + exfoliant + mascareta +crema facial	1h 30m	65€

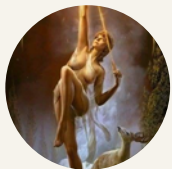




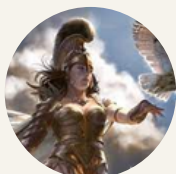
PACKS DE TRACTAMENTS COMPLERTS



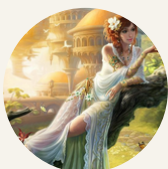
Tractament Hera: Cura focalitzada



Tractament Artemisa: Lleugera i vital



Tractament Atenea: Forta i activa



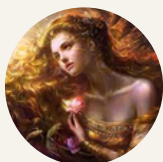
Tractament Demèter: Natura sòlida

nº	Tractament	Temps	Preu
1	5 Sessions Artemisa Massatge corporal+ cavitació	1h 30m	300€
2	5 sessions Atenea: Massatge corporal + pressoteràpia	1h 30m	275€
3	5 sessions Les tres deesses: força, lleugeresa i cura: Massatge una zona+cavitació+ pressoteràpia	1h 30m	350€
4	5 sessions Demèter: Massatge amb canyes de bambú: fustateràpia	60 minuts	250€
5	8 sessions Pressoteràpia	30 minuts	120€



PROMOCIONS DEL MES

Aquest mes tenim un preu especial en el tractament **PERSÈFONE** més un assessorament personalitzat segons la teva pell.



Tractament Persèfone: joventut en el rostre

nº	Tractament	Temps	Preu
1	Persèfone: Lífting de sàvies + assessorament crema facial	30 minuts	15€





LA LLUNA I TU



Segur que has sentit a dir que les dones tenim una gran connexió amb la Lluna.

Ella és la representant de l'energia femenina, perquè és cíclica com nosaltres.

Té fases de 28 dies i passa per 4 etapes diferenciades: lluna nova, lluna plena, quart creixent i quart minvant.

Nosaltres, tenim un cicle menstrual de 28 dies i mentre s'és fèrtil, es passa per 4 etapes: la fase proovulatòria, ovulatòria, premenstrual i menstrual.

Antigament, la vida de la humanitat girava al voltant dels cicles de la terra i de les fases lunars i es feien molts rituals a la mare Lluna amb danses, cerimònies, trobades de dones i transmissió de coneixements de mares a fills.

La nostra vida actual està desvinculada d'aquesta energia, i hi ha qui veu en aquesta desconexió un dels motius pel qual l'estrès, la buidor vital, la manca de consciència de la nostra vida, l'apatia i l'ansietat està present en moltes de nosaltres.

A la societat patriarcal, el tema de la menstruació i dels cicles femenins ha estat menyspreat i desvinculat del seu poder.

Moltes noies, i potser dones adultes com nosaltres, desconeixem com funciona el nostre cos i com podem harmonitzar-nos amb ell per viure el cicle amb més normalitat, naturalitat i consciència. A més, el fet de prendre píndoles anticonceptives per regular la menstruació, per evitar el dolor o l'embaràs fa que el nostre cos s'acostumi a perdre la seva naturalitat per convertir-se en un procés artificial.





Tornar a l'essència, a la naturalitat, a rebre l'energia que ens transmet la connexió amb la lluna, pot ajudar a comprendre els nostres canvis emocionals i anímics, a acceptar les fases per les quals passem i a viure amb més consciència el propi cos.

Per això vull mostrar-te la relació que hi ha entre les fases lunars i les menstruals a partir del simbolisme i dels estats anímics.

És cert que és complicat sincronitzar les fases menstruals amb les fases de la Lluna a causa del ritme de vida que portem.

Primer de tot, cal ser conscient de com et sents durant cada fase del mes i relacionar-ho amb les fases lunars. Pot ser que, amb el temps, puguis arribar a viure aquesta sincronització.



A l'àmbit metafòric i simbòlic, **la fase proovulatòria** estaria relacionada amb la **primavera i amb l'arquetip de la donzella**.

Si estiguessis connectada amb la lluna, passaries aquesta etapa en sincronia amb el **quart creixent** (la lluna en forma de D).

És la fase del despertar del cicle, un moment en què et sents més seductora i bonica, tens més energia, ganes de provar coses noves, conèixer gent, sortir, fer projectes, fer esport.

És l'etapa del cicle de més concentració i alegria, on possiblement esculls posar-te roba més alegre, sensual i viva.





La fase ovulatòria és la lluna plena. Es relaciona amb l'arquetip de la mare i l'estiu.

És una etapa de creació, d'abundància, d'autocura.

En aquesta fase et sents més sociable, amb tendència a cuidar, nodrir, crear, escoltar, organitzar, netejar, decorar, intercanviar idees i alliberar sentiments.

És un moment en què a vestir-te utilitzes més accessoris, perfums i estampats.

Et sents plena de vida i de creativitat. És el moment de fer aigua de lluna i carregar els teus cristalls sota la seva llum.

A la fase premenstrual, la lluna es troba al quart minvant (en forma de C) i és el millor moment per programar un temps de desconexió i descans per a tu mateixa.

L'arquetip és la fetillera, i s'associa amb la tardor. En aquesta fase sents més inestabilitat emocional, potser estàs més trista i apagada, potser més irritable, menys concentrada i amb ganes d'estar aïllada i desconnectar-te del món.

Potser en aquesta etapa prefereixes vestir-te amb colors més foscos i amb teixits més suaus. És un moment en què pots reflexionar i ser honesta amb tu mateixa i preguntar-te sobre quins canvis pots i necessites fer a la teva vida.

És una etapa de pausa, repòs, de buscar temps per tu i preparar-te menjars més calòrics per sentir-te més forta per la nova fase que està a punt d'iniciar-se.





La fase de la menstruació és la lluna nova i es relaciona amb l'hivern.

És un moment per la introspecció, per sentir el teu ésser interior.

L'arquetip és la vella, la dona sàvia.

Si és possible, l'ideal seria quedar-te a casa i descansar del trànsit laboral i de relacions socials.

La societat actual no ens dona l'oportunitat i hem de continuar amb el tràfec de la nostra vida.

Sí que és possible, però, desconnectar-te del món, de les xarxes socials, del mòbil, i gaudir del temps amb la teva mateixa creant, pintant, plantant flors, cosint, escrivint o fer alguna cosa per expressar el teu món interior.

És possible que en aquests moments et vingui més de gust utilitzar roba còmoda, càlida i acollidora per no estrènyer el teu cos inflat.

Aprofita aquest període de descans per netejar i purificar la teva llar, deixant anar tot allò que no serveix, que cal renovar, llençar, donar, regalar, per tornar a començar.

Les dones madures, encara que tinguem la menopausa, també continuem connectades amb la Lluna. Fixem-nos en els estats anímics i vitals i relacionem-los amb les fases lunars

Per aprendre'n més, et recomano que llegeixis **Lluna Roja, de Miranda Gray**.





PRODUCTES DULKAMARA

El producte **estrella** del mes

Llet Virginal Bambú

La llet virginal bambú és una loció biològica multifunció, calmant i aroma terapèutica.

- Tonifica, nodreix i oxigena la pell
- Dona elasticitat
- Calma la cremor
- Descongestiona la zona ocular, contorn d'ulls i parpelles inflamades
- És un sèrum natural per a una neteja balsàmica, ja que neteja la cara i els ulls de les pells sensibles

Especialment indicada per a:

1- per a tot tipus de pells, sobretot la sensible amb tendència a la sequedat, fatiga, pell opaca, tensa, amb vermellors o cuperosi

2 -Ajuda a calmar les irritacions cutànies, la rosàcia, èczema, dermatitis, psoriasis, sequedat, "signes de foc"

3- Suport per les nafres de la boca i la pell dels bebès

4- Ideal per utilitzar durant viatges en avió, vaixell, montanya...



INGREDIENTS: Benjuí, blauet, extractes de gemmes i medul·la de bambú i olis essencials naturals



QUI ÉS AQUESTA PERSONA DEL MIRALL?

T'has trobat en aquestes situacions?

Un dia et mires al mirall i no et reconeixes.

La roba que fa poc et podies posar et va petita, o no t'afavoreix com abans.

T'adones dels canvis del teu cos, del teu rostre, dels teus cabells, de la teva pell.

Ja no ets una joveneta.

Fas exercici, cuides la teva alimentació, però el teu cos es resistix a tenir les proporcions d'abans.

No penses igual que abans. Has canviat moltes creences sobre tu, el món, la vida.

No tens la mateixa energia.

La teva família, amistats, coneguts et fan sentir gran i no entenen el teu cansament, esgotament, desil·lusió... I fins i tot et culpabilitzen per no "cuidar-te".

I et compares amb la "bellesa" que la societat imposa, que sovint és una bellesa de joventut intemporal.

I on et porta tot això?

Et pot portar a sentir-te inadequada, a desanimar-te, a fer tot el possible per recuperar la joventut perduda, a matxacar-te en un gimnàs, a fer dietes insanes i restrictives, a comparar-te, a criticar-te, a sentir la veu interior que et jutja i et menysprea.





QUI ÉS AQUESTA PERSONA DEL MIRALL?

O bé et pot portar a descobrir una nova etapa on ets lliure per ser realment qui ets, a escollir el que realment vols fer amb la teva vida professional, personal, sentimental.

A arreglar-te per tu més que mai, cercant una nova versió de la persona que ets ara, amb tota l'experiència acumulada, amb una mirada oberta per acceptar la imatge del mirall que parla de la teva vida.

No podem esborrar l'edat.

No podem lluitar contra el pas del temps.

Però sí que podem cuidar-nos des d'ara la nostra salut tant amb un exercici que ens agradi i que ens faci sentir vius, com amb una alimentació equilibrada per cuidar el nostre organisme.

I no per aconseguir entrar en una talla d'adolescent, matxacant-nos i flagellant-nos per tenir unes mides que ja no van d'acord amb els canvis hormonals que el nostre cos ha incorporat, sinó per mantenir-nos actius i sans i contents de ser qui som i com som.

Ara, més que mai, pots decidir ser qui vols ser.

Ara, més que mai, pots fer el que vols amb la teva vida.

Potser no tens el cos tonificat que tenen els adolescents o les dones joves. I què?

Potser no tens un rostre avellutat i sense arrugues. I què?

Però ets tu, amb una història al darrere, amb una possibilitat de millora, amb una capacitat de decisió.





QUI ÉS AQUESTA PERSONA DEL MIRALL?



Fes les paus amb tu mateixa.

Accepta't, estima't, agrada't.

Fes-ho només per tu.

Pregunta't:

què és realment el que vols, com vols que sigui la teva postura, la teva manera de parlar, de moure't, de donar la cara al món?,

què vols fer amb el teu temps?,

què és el que vols començar, deixar anar, dir, tancar, delegar?

Accepta la persona amb qui t'has transformat, però no amb resignació, sinó amb plena consciència que ets valuosa tal com ets, amb tots els teus defectes i virtuts, amb la bellesa que pots veure en qualsevol etapa de la vida.

La tardor o l'hivern de la vida són etapes que tenen la seva bellesa.

I cal saber veure-la, i no comparar-la en una etapa ja viscuda

Acceptar-te dona seguretat.

I la seguretat és atractiva.



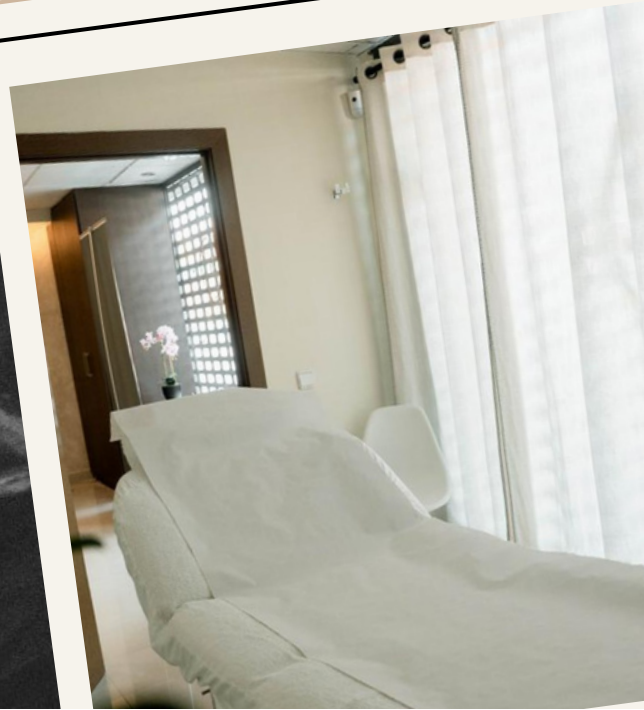
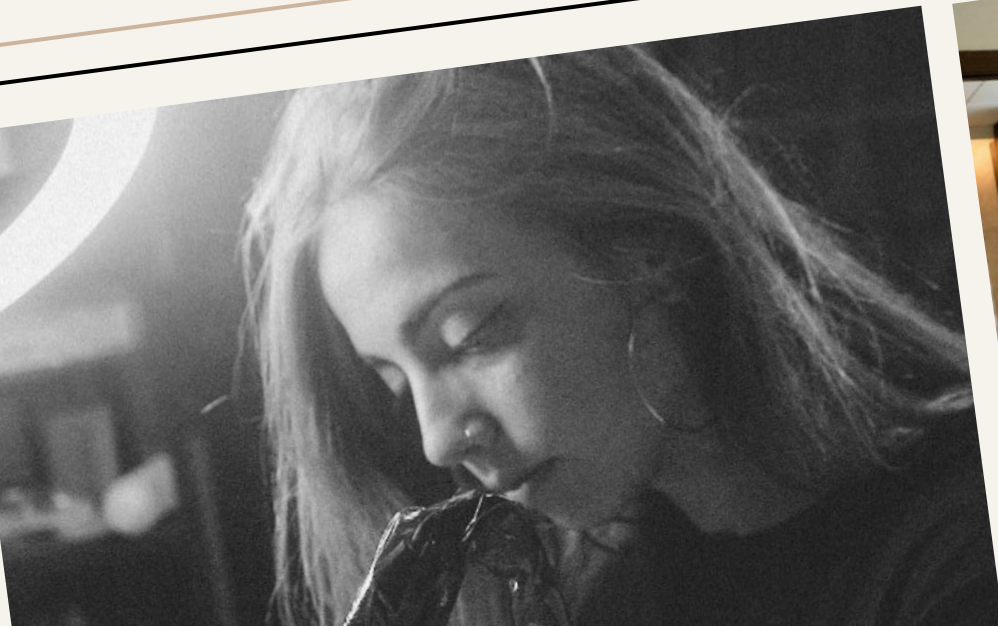


TATUATGES DEL MES



Aquest mes, noves obres d'art s'han marcat per sempre a la pell







DISPONIBLES DEL MES



Tens encara disponibles alguns dissenys del mes passat

o

demana a la Laura un disseny personalitzat que només sigui per a tu.





L'ASSESSORIA D'IMATGE APUNTS D'ESTIL

Les ungles s'han tornat un complement més de moda, com una bossa de mà o unes sabates.

Lluir unes mans boniques diuen molt de tu, de com et cuides, com ets, com expresses el teu estil.

Les novetats de tardor i hivern 2023 són les següents:

Francesa prima: la francesa de sempre, en color fosc

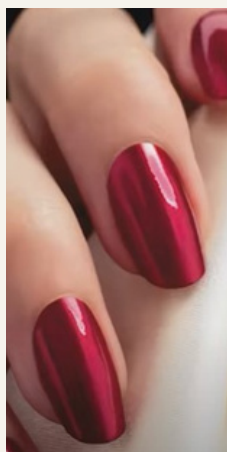
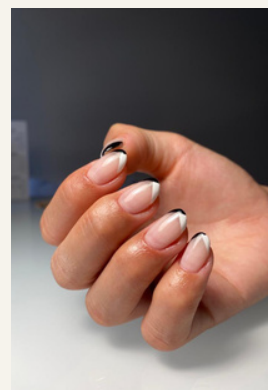
Mate: un color que dona una imatge més de tardor, afegint-hi una francesa lluent a la punta

Galaxy: colors amb acabats multicromats i brillants

Glazed Donut: un glacejat amb sensació de cristall

Ombre: degradats de qualsevol color.

Candy red: el vermell atemporal, festiu i vibrant que li va bé a tothom i que dona sempre un toc d'elegància





Rocafort 63, Artés
tel: 605 37 15 59



@olymp.centre

@lauraferrier_tattoo

@gemma_turallas_blog



Gemma Turallas

Blog: gemmaturallas.com