

XI-2023



olymp

ESTÈTICA

Judith Ferrer

@olymp.centre

TATTOO STUDIO

Laura Ferrer

@lauraerrer_tattoo





EDITORIAL

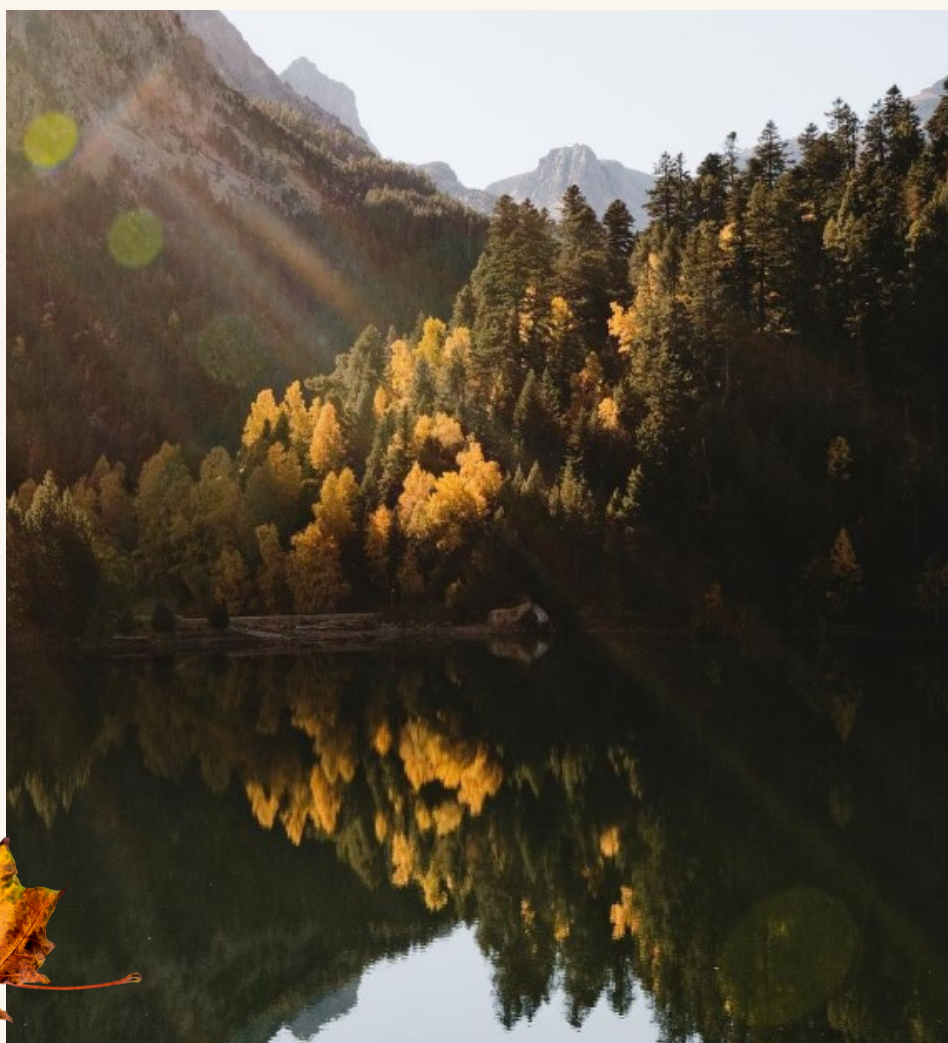


Novembre, mes de tardor, de colors càlids que conviden a passejar per camins i paisatges per omplir-te els ulls de bellesa.

Temps de panellets, castanyes i moniatos, aroma de records dels qui ja no hi són.

Temps de deixar anar, de treure pes a la vida, de desprendre's del que és vell, per renovar-se, com les fulles dels arbres, com tot cicle en la natura.

I inspirant-nos amb la tardor, aquest mes parlem de deixar anar per omplir-nos de nou, de buidar i endreçar casa nostra, reflex del nostre món, per evolucionar i fer canvis interiors i descobrir el poder de l'acceptació per trobar serenitat.





índex

Editorial

Deixar anar per evolucionar

Producte estrella del mes:

Oli revitalitzant

Ordre físic, ordre mental

Promoció del mes

El poder de l'acceptació

Tatuatges

Tatuatges del mes

Disponibles

Tractaments d'Olymp

Nou servei a Olymp



BENESTAR

Deixar anar per evolucionar



TEMPS DE DEIXAR ANAR, DE TREURE PES A LA VIDA, DE DESPRENDRE'S DEL QUE ÉS VELL, PER RENOVAR-SE, COM LES FULLES DELS ARBRES, COM L'AIGUA QUE FLUEIX, COM TOT CICLE EN LA NATURA.



Gemma Turallas

Qualsevol transformació comporta un dol.

Una transformació amb la idea de millorar, de sortir de la nostra zona de confort, de modificar alguna cosa per no fer marxa enrere, per encaminar-se durant un període de temps a un altre moment.

Un dol per què vam deixar anar coses, situacions, persones... per evolucionar a una altra etapa, perquè ja no som els que érem, perquè és un pas natural a la vida.

Deixar anar a vegades és difícil. Perquè ens hi aferrem, ens fa perdre el que tenim, la incertesa a què vindrà, la confiança en la vida.

Però també ens allibera.

Ens allibera del control, l'orgull, les expectatives, les excuses i ens deixa ser una nova versió.

Deixar anar ens dona l'oportunitat de:

* no controlar els altres, sinó animar-los que siguin responsables de la seva vida,

* no jutjar-los, sinó de deixar que aprenguin dels seus errors,



* no ocupar-se de tot, sinó de deixar que les coses passin quan han de passar,

* no sobreprotegir en excés, sinó permetre que es maduri al temps,

* d'observar les nostres creences sobre el món, la vida, nosaltres mateixos i modificar-los si cal.

I això ens ajuda a créixer, canviar, transformar-nos.

A ser més humils, a aprendre de nou, a obrir-nos a infinites possibilitats, a dissenyar qui volem ser a partir d'ara. Però primer, hem de deixar anar, per buidar i omplir de nou sentit la nostra vida.

Deixar anar no vol dir que no ens importi, que tanquem portes, que no ens esforcem.

Deixar anar vol dir obrir-nos al que sí que és possible, cuidar-nos, deixar el pes d'allò que ens arrossega, perdonar i acceptar.



*I quan acceptem,
no tenim angoixa ni por.*

Deixar anar, és deixar arribar





BELLESA



Oli Revitalitzant

INDICACIONS

- per a tota mena de pells
- Rejoveneix les pells envellides, seques, deshidratades, aspres, tacades, amb arrugues, sense elasticitat i sensibles
- també es pot utilitzar com oli corporal per tractar arrugues i estries
- indicat en pre i postoperatoris i abans i després de l'embaràs
- ajuda en pells amb rosàcia, cremades, llagues, psoriasis i èczemes i sensibilitat química múltiple

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- 1- En contorn d'ulls i boca amb petits tocs
- 2- aplicar a la nit, com a sèrum nocturn
- 3-aplicar juntament amb la crema corporal
- 4-utilitzar-lo conjuntament amb la **llet virginal** per potenciar l'acció balsàmica, flexibilitzant i rejuvenir la pell
- 5- com a desmaquillant waterproof juntament amb les **sàvies de bambú** o **llet virginal** per potenciar les propietats nutritives de pestanyes i ulls

Producte estrella del mes

És un oli sèrum nutritiu, hiperhidratant aportant protecció i resistència. Combat l'envelliment prematur a través d'una acció antioxidant intensiva.

És ric en flavonoides que estimulen la síntesi del col·lagen allisant les arrugues, recuperant el teixit danyat i aportant lluminositat a la pell.



6- Utilitzar-o amb l'**emulsió reafirmant** per zones amb flaccidesa

7-juntament amb la **fito-emulsió corporal** potencia l'acció antiestries

8- en pells greixoses, barrejar-la amb les **sàvies de bambú** a la nit

9- per a després de la depilació, juntament amb la **llet virginal**, aporta hidratació i protecció els dies freds i secs

Compost per: rosa centifolia, oli de germen de blat (vitamina D, E i antioxidant), omega 3,6,9 i centella asiàtica.



BENESTAR

ordre físic, ordre mental



Aprens a deixar anar, ets conscient que te'n pots estar d'acumular coses que no t'aporten valor, que l'espai pot "respirar" i té un efecte directe en la teva angoixa i estrès.



Gemma Turallas

Des de ben petita m'ha agradat l'ordre. Em dona calma, tranquil·litat, m'ajuda a calmar la ment.

M'agrada apreciar l'harmonia de les formes, l'exposició dels tresors que expressen la personalitat, la distribució estètica dels objectes, on tot sembla que tingui un lloc fet a mida.

A casa, sovint fan broma quan un objecte o moble ha canviat de lloc, o se sorprenen que trobi gust en passar-me un dia sencer endreçant armaris per organitzar-los millor o per treure allò que ja ha fet el seu servei i que vull donar, regalar, reciclar o tirar.

Sense tenir cap trastorn obsessivocompulsiu.

Només pel fet de gaudir fent-t'ho.

I hi ha un motiu.

L'ordre físic ajuda a l'ordre mental.

L'estrès visual disminueix, la sensació d'espai ajuda a la calma i l'harmonia i bellesa d'un lloc endreçat creen satisfacció i benestar.

Potser és per aquest motiu que el 2015, Marie Kondo va triomfar, i encara continua fent-ho, amb el seu llibre "La màgia de l'ordre". En el seu llibre explica els principis que regeix l'ordre: només queda't amb allò que t'agradi, que sigui important per tu i et faci feliç.



I allibera't de tot allò que estigui fet malbé, trencat, que no t'agrada o que ja no tingui utilitat. I dona-ho, recicla-ho, ven-ho, regala-ho o llença-ho. Ella assegura que una casa amb ordre porta a una vida feliç. És així realment?

Sí.

L'ordre **t'ajuda a valorar tot el que tens**, a ser conscient de tot el que acumules i donar-te l'oportunitat de reflexionar perquè ho fas.

Aprèn a deixar anar, t'adones que te'n pots estar d'acumular coses que no t'aporten valor, que l'espai pot "respirar" i té un efecte directe en la teva angoixa i estrès.

Envolta't només d'aquelles coses boniques que t'alegrin la vista quan les vegis.

Soc minimalista en el sentit filosòfic del terme: quedar-me amb allò que té valor per a mi, que m'és agradable o que expressa la meva personalitat. També ho soc en el sentit de no comprar per comprar perquè estigui rebaixat o perquè el consumisme ens decanta a gastar el què no tenim. És una manera d'acumular que porta a l'estrès visual, a la buidor emocional i al desordre físic.

Actualment, hi ha molts documentals, llibres, vídeos i estudis que expliquen el motiu pel qual el minimalisme i l'ordre són importants en la nostra vida.

El consumisme excessiu en el qual hem caigut tots ens fa acumular objectes que ràpidament perden el seu valor, que ens buiden les butxaques i que ens acaben fent viure sensació d'estrès.

No és qüestió de buidar casa teva ni deixar-la nua. Cada casa és un reflex de la vida que s'hi ha viscut i estan plenes d'objectes que tenen una història.

L'ordre i el minimalisme és deixar d'acumular perquè sí, de comprar sense sentit, només per omplir un desig superficial, i de tenir les estances plenes d'objectes que no saps on amagar.

Desfés-te del caos, de tot allò que ja no t'aporta valor, organitza't bé, sense amagar, sàpigues què tens i què et fa falta realment, pregunta't què t'impedeix el desordre i així experimentaràs un control seré de la teva vida.

L'ordre és harmonia, bellesa, pau i serenitat.

I ho tenim a les mans.

Pot ser un bon començament per fer petits canvis a la teva vida.



PROMOCIÓ DEL MES



Tractament Persèfone: joventut en el rostre

Aquest mes continuem tenint un preu especial en el tractament PERSÈFONE més un assessorament personalitzat segons la teva pell, gaudint d'un 10% de descompte en adquirir la crema.

Deixa't cuidar per les mans de la Judith i sent com es relaxa, es nodreix i s'omple de lluminositat el teu rostre.

Apte per a totes les edats i per totes les pells.

Perquè cuidar-se és un dels pilars del benestar

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



El poder de l'acceptació

*"Allò que no
ets capaç
d'acceptar és
la causa del
teu patiment"*

*Gerard
Schmelling*



Gemma Turallas

Una de les causes de l'estrès que tenim a les nostres vides és la lluita que presentem a les circumstàncies i situacions del dia a dia.

Gerard Schmelling deia: "Allò que no ets capaç d'acceptar és la causa del teu patiment".

Fixa't, potser et molesta el tràfic que trobes cada matí en anar a la feina, el declivi del teu cos en fer-te gran, la conducta de la gent, les notes dels teus fills/es, el desordre de casa en arribar de treballar... No és fàcil lidiar contra tot això cada dia.

El malestar va creant l'hormona de cortisol en el teu cos que provoca l'estrès, amb totes les conseqüències físiques i psicològiques que comporta.

En l'article de la primera revista de setembre, "matins de calma", et proposava trobar una estona per tu per pensar amb quina actitud volies afrontar el dia que se't presenta cada matí i com podies agrair tot el que t'envolta. L'objectiu era crear un ritual, una presa de consciència de com pots influir en el teu estat d'ànim.

Avui et proposo un pas més: acceptar.



*Allò a què et resisteixes, persisteix
Allò que acceptes, et transforma*

Carl Jung



Acceptar l'edat
acceptar el canvi del cos, de la cara, de les arrugues i del pes
acceptar que se'n van els fills o filles
acceptar que no tens el que volies
acceptar que no has fet el que volies fer amb la teva vida
acceptar que no tens la feina que desitjaves
acceptar que no tens control sobre les coses ni les persones
acceptar que no ho saps tot
acceptar que no pots aconseguir tot el que vols
acceptar que no tens tot el temps del món
acceptar que no tens els diners ni els mitjans
acceptar que no ets la millor en alguna cosa
acceptar que no pots amb tot
acceptar la frustració.

Fixa't si algunes d'aquestes frases et fa patir.
Acceptar no és resignar-se, ni renunciar.

Acceptar és afluixar, deixar de lluitar i obrir-se a reconèixer el què hi ha.

Fluir, per tenir una ment serena.

Acceptar que hi ha moltes coses en les quals no tenim el control.

Acceptar que no podem aturar el temps, però sí que ens podem cuidar per tenir salut.

Acceptar ajuda a prendre consciència, a desfer-nusos, a deixar de lluitar contra el món i viure més serenament.

Acceptar que no podem prendre decisions pels que estimem, però sí estar al seu costat i acompanyar-los en el seu camí.

Acceptar que no podem tenir tot allò que volem, però sí estimar el que tenim

Acceptar que no podem tenir tot el temps del món, però sí aprofitar el que tenim.

Llavors, assumeix el que pots controlar: les teves paraules, la teva actitud, les teves accions, el teu esforç, els teus errors, les teves decisions i les conseqüències que se'n deriven.

Tota la resta, has de poder acceptar-ho, no controlar-ho, ni lluitar-hi.

Eckart Tolle comenta que quan no pots gaudir fent una cosa, almenys pots acceptar que és això el que has de fer i decidir fer-ho tan bé com puguis i amb la millor actitud que tinguis. Sembla fàcil, i lògic... Però no ho és.

Fer-ho amb acceptació significa que estàs amb pau mentre ho fas. I l'energia no s'estanca, flueix. Si no pots gaudir ni acceptar el que fas, el millor és deixar de fer-ho.

I sí, a vegades no pots deixar de fer-ho. Però pots canviar la teva actitud.

Pensa en tot allò que et costa acceptar com diu Gerard Schmelling.

Pots acceptar-ho com diu Eckart Tolle?

I si reflexiones amb la màxima de Carl Jung?



TATUATGES



Durant aquest mes de novembre la Laura anirà a tatuar als estudis de tatuatge de **Madrid**, "Aquelarre Atelier" el dia 9 i 11 de novembre i a **València**, el 23 i 25 a l'estudi "Trato, tattoo estudio".

És una gran oportunitat per conèixer a professionals del sector, noves tècniques i obrir-se camí a altres ciutats.

Desitgem que tingui molt d'èxit i nous aprenentatges!!!





TATUATGES

Alguns dels tatuatges
del mes





TATUATGES

Disponibles per tatuar-te o per inspirar-te per demanar un disseny personalitzat que només sigui per tu.





BELLESA

TRACTAMENTS D'OLYMP

Fa uns anys, tenir l'oportunitat d'accedir a un centre d'estètica era un luxe.

Avui, ho tenim al nostre abast i podem gaudir d'un temps de relax i de benestar.

A Olymp volem que et dediquis un temps per a tu, que cuidis el teu cos i la teva ment, que t'envoltis de l'agradable sensació que t'aportarà els tractaments que t'oferim a mans de la Judith.

Tractaments amb nom de deesses, perquè et sentis cuidada, respectada, honrada i bonica.

També per a homes, perquè la cura cosmètica també és per a ells.





BELLESA

NOU SERVEI A OLYMP



Oferim un nou servei al centre en mans de la Roser.

Quiromassatge i drenatge limfàtic

Què és el quiromassatge?

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

Què és el drenatge limfàtic?

És un tractament per eliminar toxines i l'excés de líquids acumulats en el cos i millora la circulació sanguínia.. Ajuda a prevenir la cel·lulitis i reduir la inflor.



@lauraferrer_tattoo

@olymp.centre

@gemma_turallas_blog

