



Olymp

ESTÈTICA

Judith Ferrer

@olymp.centre

TATTOO STUDIO

Laura Ferrer

@lauraferrier_tattoo





índex

Editorial: Temps de Nadal.....	3
Benestar:	
• Desintoxicació digital.....	4
• Un temps per parar	9
• Recorda els acords.....	17
Producte estrella del mes: Emulsió reafirmant.....	7
Nou servei a Olymp:	
• Eliminació de tatuatges.....	12
• Micropigmentació.....	13
Manicura: Mans plenes de Glamur.....	14
Promocions del mes: Calendari i packs regal.....	15
Tractaments d'Olymp	
• antiulleres i exfoliació corporal.....	8
Tatuatges: Madrid, València i Granada.....	10
Fotografia: Mirar a través dels seus ulls.....	16



Bones Festes

Foto: Laura Ferrer



EDITORIAL

Temps de Nadal

Sense adonar-nos-en ja arribem altre cop a Nadal.

Un any més ple de situacions que ens han fet créixer, ens han preocupat, ens han fet riure i plorar i hem superat.

I com cada Nadal, moltes persones passen llista dels propòsits que van assegurar durant l'any nou, es corre a fer les compres d'última hora, perquè sembla "que toca" regalar, es consumeix amb la fantasia que fent-ho, serem feliços i ens reunim amb la família per celebrar que continuem estant junts.

I això, fa pensar:

- on estem quan vivim en el mòbil?
- quins propòsits ens fem per dirigir la nostra vida?
- quins acords prenem amb nosaltres mateixos?

Aquestes qüestions les reflexionem en els pròxims articles, juntament amb les novetats que Olymp us presenta, amb els vals de regal que han preparat, tot acompanyat d'unes precioses fotografies de la Laura.





BENESTAR

Desintoxicació digital

AQUESTA SOCIETAT
HIPERCONNECTADA
ESTÀ TOTALMENT
DESCONNECTADA
DE LA REALITAT.

I TOTS SOM PART
DE CAUSA I
CONSEQUÈNCIA.



Gemma Turallas

No em deixa de sorprendre i de preocupar l'addicció que ha portat el mòbil a tots nosaltres, però sobretot als infants i adolescents.

Pel carrer observo com moltes famílies que passegen els seus fills amb cotxet estan mirant el mòbil i no als seus petits, mentre ells juguen amb una tauleta interactiva, en lloc de mirar al seu voltant.

També veig en els restaurants com les famílies deixen el mòbil o la tauleta als seus fills perquè no molestin a l'hora de dinar i, així, puguin tenir una estona de tranquil·litat.

Per tant, ja no em sorprèn, com molts adolescents a taula estan xatejant o mirant tik-toks en lloc de parlar amb la família o amb l'àvia que no veuen mai.

Mentre espero que el semàfor es posi verd observo els vianants que travessen el carrer, tots amb el cap cot mirant el mòbil.

Dins els autobusos, m'adono que tothom mira a terra com si la vida es concentrés en una pantalla.

Dins el tren o en el metro el silenci és esfereïdor, tot i està pleníssim de gent, que immersos en el seu món digital, no s'adonen del paisatge que passa al seu voltant.

Dins els cotxes, els mateixos conductors continuen utilitzant el mòbil, i a les sales d'espera del metge, a les andanes dels trens, a la cua del súper o passejant el gos les persones no miren la vida, sinó les pantalles.

Als patis de les escoles i als instituts ja no es juga o es parla cara a cara, sinó que la relació social és a través dels xats o emulant les influencers per crear una identitat personal per rebre un reconeixement extern a través de la quantitat de likes.

Aquesta societat hiperconnectada està totalment desconnectada de la realitat.

I tots som part de causa i conseqüència.

BENESTAR



La tecnologia és necessària per al món actual, però **el seu ús és responsabilitat nostra.**

No cal parlar dels avantatges que té la tecnologia, però també hem de conèixer els riscos i observar que això no passa a casa del veí del costat, sinó que aquests riscos els tenim a casa nostra.

Fent una recerca sobre els beneficis i riscos de l'ús de les pantalles a partir de documents d'experts se'n poden treure les següents conclusions:

Els beneficis es poden agrupar en 4 blocs: afavoreix l'accés a l'educació i a la informació de tothom, s'amplia i facilita les relacions socials amb gent de tot el món, facilita la vida actual a nivell laboral i personal, i esdevé un entreteniment personalitzat.

Malauradament, els riscos per cada bloc anterior també hi són presents i es dupliquen: **l'accés prematur dels infants a l'ús de les pantalles tenen conseqüències pel que fa a aprenentatge i salut:** davallada del rendiment escolar per culpa d'una reducció de temps dedicat als estudis i a altres responsabilitats, augment de reclusió a casa, augment del malestar emocional i presència de conductes de risc, augment de miopia i fatiga visual, augment d'obesitat a causa de la manca d'activitat i sedentarismes, alteració del cicle son i vigília que afecta el sistema immunitari a l'estabilitat emocional, augment d'un excés d'estimulació visual i davallada del manteniment de l'atenció.

En l'àmbit familiar augment de conflictes interns, discussions, poca comunicació i preocupació per saber en quin món digital estan hipnotitzats els nostres fills i filles i qui o què hi ha a l'altra banda de la pantalla.

S'ha observat que les noies són molt més addictes a les xarxes socials que ofereixen uns patrons de comportament, una estètica i narrativa que difon informació errònia, poc contrastada i que és la porta d'entrada al ciberassetjament, a la violència, violació de la intimitat, a la pornografia, a la sextorsió i sexdifusió que es relaciona amb l'augment dels trastorns mentals com l'ànim depressiu, l'ansietat socials, la solitud que pot portar la incitació a cometre autolesions, al suïcidi o consum de drogues.

El joc virtual esdevé un refugi per a molts nois en el que experimenten la rellevància personal que no troben en la vida real. El sentiment d'aventura, les experiències audaces, atrevides i desenfrenades i el sentiment de pertinença a un col·lectiu, absorbeix i manté enganxat a l'usuari que creu que la seva sort i sagacitat són habilitats personals per demostrar el seu valor i capacitat. El joc també pot derivar a una ludopatia amb implicacions econòmiques que agreugen la convivència.

Davant de tot això, la preocupació augmenta perquè potser alguna persona pot dir "i què hi podem fer?", o pot culpar a la societat, a l'educació, a la política o a qualsevol cosa.

La responsabilitat és de cadascú. Cal educar als nostres fills petits i adolescents des de casa a usar aquestes eines d'una manera responsable i crítica, sabent que precisament són "eines" que necessitaran en la seva vida i que, per tant, cal saber-ne fer ús.

El debat en l'educació fa temps que s'està fent i s'ha creat moltes eines educatives davant dels riscos relacionats amb les relacions socials, el ciberassetjament, els projectes de convivència, la formació del professorat, la informació a les famílies i les pautes a seguir perquè la tecnologia sigui una eina educativa no una eina destructiva.



Mirem-nos al mirall i adonem-nos-en com utilitzem nosaltres mateixes el mòbil i quin exemple donem als nostres petits i joves.

Ens sentim identificades amb aquelles persones que feia referència al principi, que van per la vida immerses en una pantalla sense veure el paisatge?, som d'aquelles que preferim una conversa per un xat en lloc de seure a fer el cafè cara a cara?, gastem temps de la nostra vida mirant Reels, tic-tocs, sèries, Pinterest o Instagram sense parlar amb la parella, amb els fills o amb la resta de la família?, pengem fotos per demostrar al món que som molt feliços, fem moltes coses i que vivim una vida ideal quan potser després de posar per la foto tornem a fer cara de pocs amics?

Quantes vegades has mirat el mòbil avui?

Adonar-me'n és un toc d'atenció i de **prendre consciència** que l'única persona que pot canviar soc jo mateixa i que puc decidir sortir de la trampa digital.

Una desintoxicació digital per regenerar-nos, **per omplir-nos altre cop de vida real**, de connectar amb els que estan al nostre costat, per millorar la nostra salut física i mental i per desenvolupar un esperit crític.

Crec que ho necessitem. Crec que les nostres famílies ho necessiten. Crec que cal tornar a aixecar el cap de la pantalla i mirar l'horitzó, de sentir els sons del voltant, d'observar a la gent, el paisatge i la nostra vida, per tenir més qualitat humana.



BELLESA



Foto: Laura Ferrer

EMULSIÓ REAFIRMANT

INDICACIONS

- com a contorns d'ulls i llavis
- per a tota mena de pells
- cura especial per pells madures, aspres o flàccides
- per pells amb arrugues profundes o prematurament envellides
- per cossos amb canvis brusc de volum

COM POTENCIAR EL SEU ÚS

- Aplicar-la amb la pell neta, amb suaus massatges amb moviments lents i circulars i en espiral
- a la nit, aplicar-la al contorn d'ulls i deixar actuar tota la nit. Reafirma les arrugues i disminueix les bosses dels ulls.
- aplicant-la conjuntament amb l'oli revitalitzant en zones flàccides del cos, durant i després dietes d'aprimament o cirurgies

Producte estrella del mes

- Tractament nutritiu d'acció antiedat.
- Aporta lluminositat, fermesa i elasticitat.
- Gran poder antioxidant.
- Genera micro-vasodilatació millorant la circulació, relaxant el teixit i suavitzant les arrugues.
- Elimina tensions en els múscles facials



COMPOSICIÓ

- **Rosa centifolia:** aporta fermesa i disminueixen arrugues
- **Cacau i alvocat:** suavitza la pell i mantenen el col·lagen
- **Gerd:** potencia la síntesi de col·lagen
- **Viña:** efecte constrictor, antioxidant, reparador, reafirmant i protector
- **Timó:** vigoritzant i antioxidant
- **extractes de gemmes i medul·la de bambú:** regeneració, flexibilitat i resistència.
- **Olis essencials:** estimulat, reafirmant i vigoritzant



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.



BENESTAR

Un temps per parar



Gemma Turallas

És típic a final de cada any fer una llista de propòsits per l'any nou de tot allò que t'agradaria millorar, canviar, iniciar o convertir.

És típic revisar tot allò que et vas prometre i no has pogut complir o que vas deixar en l'oblit.

També sol ser el moment de netejar la casa i llençar, vendre, regalar o donar tot allò que ja no et representa, et cansa o s'acumula.

Són rituals que sovint fem a final d'any, per què?

Els rituals ajuden a començar etapes, o a tancar-les.

És per això que quan canviem d'any tenim la sensació d'encetar un regal, **de tornar a començar**, de la il·lusió que fa la novetat...

Els propòsits d'any nou representen una necessitat d'evolucionar, de no estancar-se i de créixer personalment.

Créixer és un procés, i per fer-ho cal anar creant-se petits objectius per avançar etapes.

Per això cal anar pas a pas, crear uns hàbits que ens ajudin a ser la persona que tenim al cap, a crear la nostra identitat i a erradicar creences limitants que ens frenen.



Ara, i cada dia, no cal que siguin festes de Nadal ni començament d'any, **busca un moment per trobar un temps per parar, pensar i decidir quins objectius, processos, propòsits t'ajudaran a créixer.**

Algunes preguntes que et pots fer:

- quin és el ritme que vull per la meua vida?
- per què faig el que faig?
- com ho faig?
- quin és el temps que hi dedico?
- quin és el motiu?
- què m'aporta?
- què puc canviar?
- per què vull canviar?

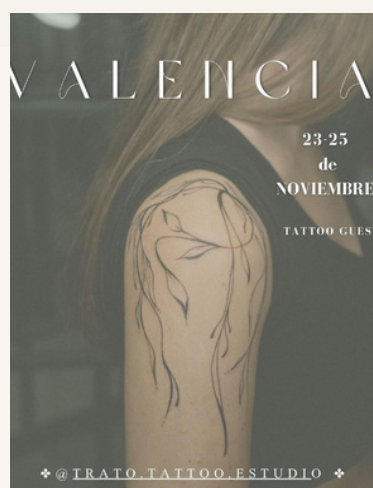
- què és el que m'impedeix avançar?
- què significa per a mi complir amb l'objectiu que m'he proposat?
- quins beneficis tindrà quan pugui canviar el que vull canviar?
- quan d'important és per a mi?

Aquestes i d'altres preguntes poden ajudar-te a ser més conscient de com inverteixes el temps de la teua vida i com vas evolucionant i creixent.

Bon any!



TATUATGES



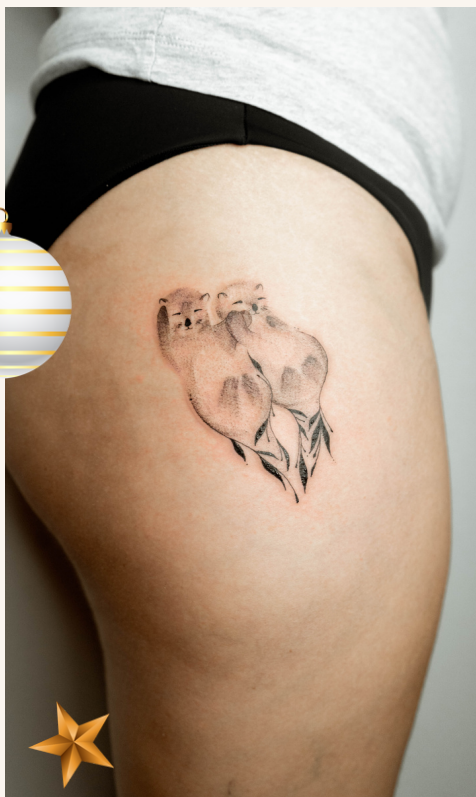
Tatuatges a Madrid i a València



i aquest mes, a **Granada, el 14 i 16 de desembre**, a l'Estudi 958 Tattoo !!!



TATUATGES





BELLESA

NOU SERVEI A OLYMP

ELIMINACIÓ DE TATUATGES

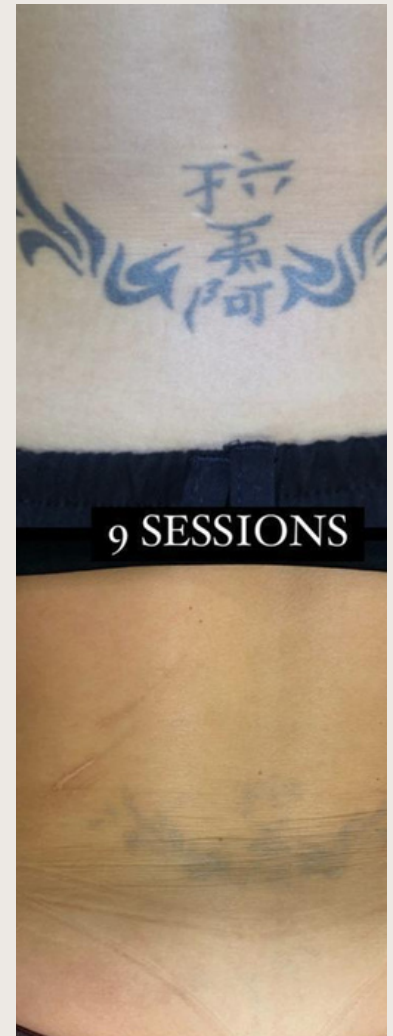


Oferim un nou servei al centre en mans de l'Albert

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!



BELLESA

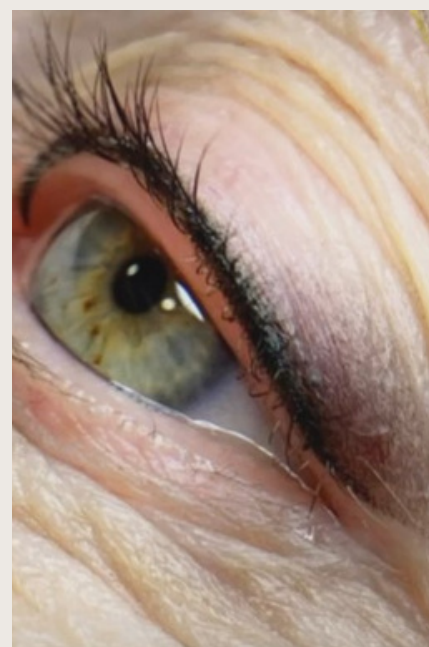
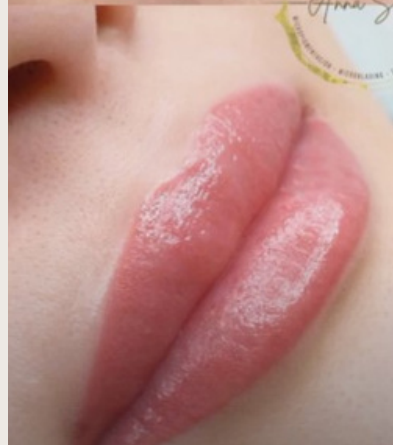
NOU SERVEI A OLYMP

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!

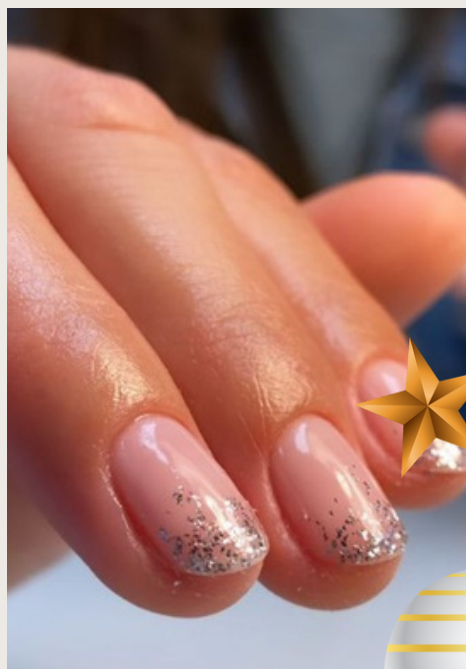




BELLESA

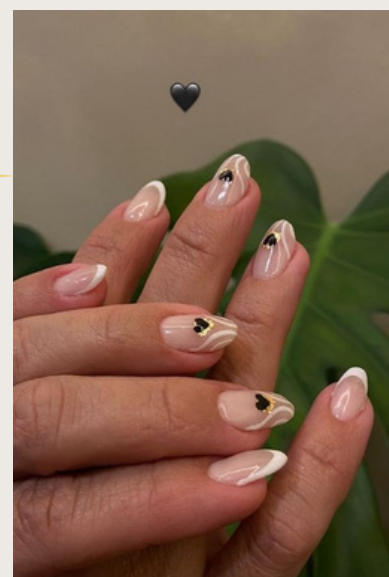
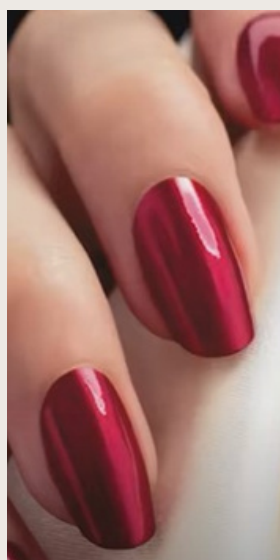
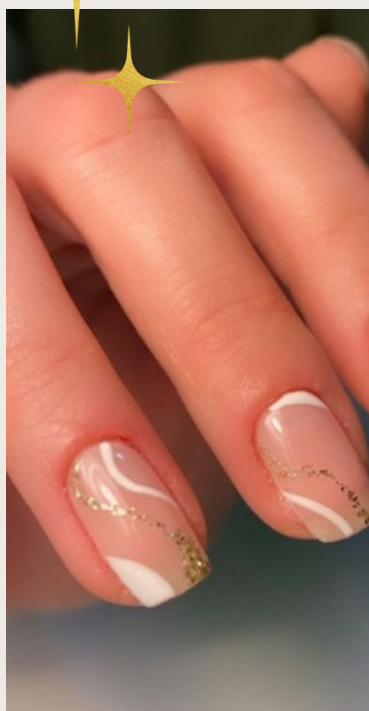
Manicura

Mans plenes de glamur



Celebra les festes brillant, amb un toc de llum i d'atreviment, per fer d'aquest Nadal una celebració plena de glamur.

Deixa que la Judith s'inspiri i et faci un disseny únic.





PROMOCIONS

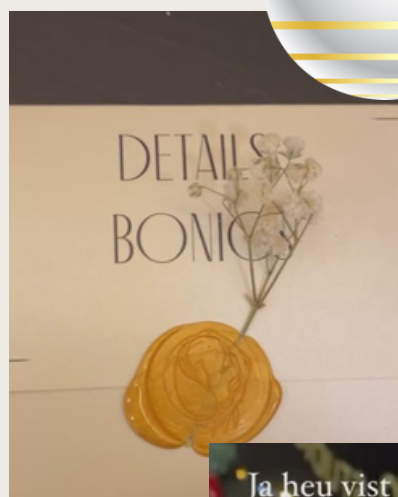
CALENDARIS I PACKS REGAL

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** perquè aquestes festes puguis obsequiar-te o obsequiar els que estimes amb:

- tractaments de bellesa,
- amb bosses de tela amb estampat original fet per la Laura,
- targetes de regal "Detalls bonics",
- Calendari 2024 amb fotos realitzades per la Laura en els seus viatges i escalades,
- promocions...

Vine i assessora't!





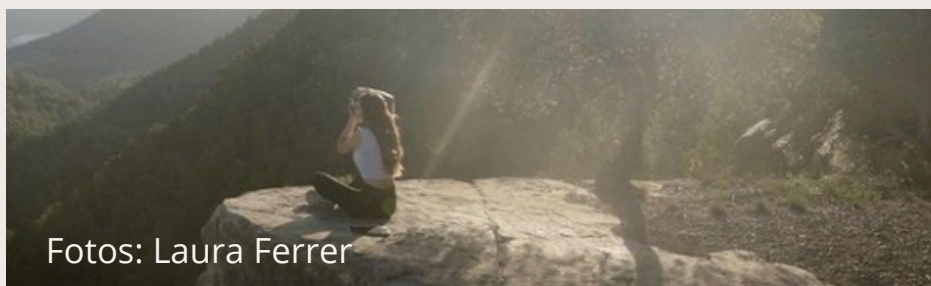
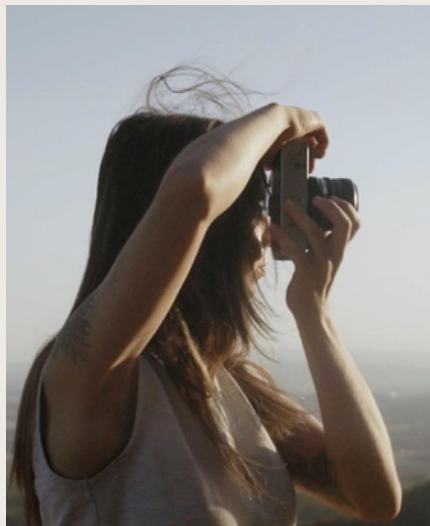
FOTOGRAFIA

Mirar a través dels seus ulls

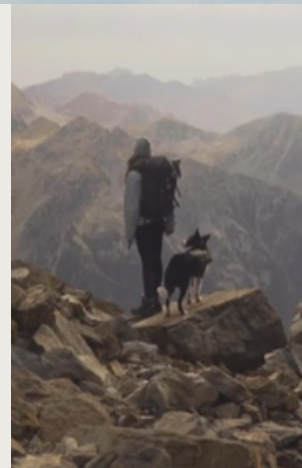
Saps que la Laura és una excel·lent fotògrafa?

Els seus ulls capten la bellesa de qualsevol moment, objecte i paisatge i es materialitzen en fotos precioses que veuràs en el Calendari 2024.

Si t'agradaria tenir un record fet per una gran professional, contacta amb ella.



Fotos: Laura Ferrer



BENESTAR

RECORDA ELS ACORDS



Gemma Turallas

Hi ha llibres que et canvien la vida.

N'hi ha que et revelen el missatge que tant esperaves.

D'altres que t'obren mons de fantasia.

I n'hi ha que, senzillament, et fan adonar del que sempre has sabut, però no n'has sigut mai prou conscient.

"Els quatre acords" del Dr. Miguel Ruiz, és un d'aquests llibres.

Escrit d'una manera molt senzilla, entenedora i directa expressa 4 acords que si tothom els portés a la pràctica, les relacions humanes, la comunicació i el nostre propi benestar seria molt diferent.

Sovint prenc consciència del que em costen a mi, i de com he de treballar-me perquè esdevinguin hàbits que m'ajudin en molts aspectes de la meva vida.

Els 4 acords de la saviesa tolteca defineixen 4 principis molt senzills:

- 1- sigues impecable amb les teves paraules
- 2- no et prenguis res personalment
- 3- no facis suposicions
- 4- fes sempre el màxim que puguis

Simple, oi?

Doncs, com és que la majoria de persones, no seguim aquests principis?



1- Sigues impecable amb les teves paraules

El primer acord és el més important i el més difícil de complir.

El nostre llenguatge és poderós. Crea el nostre món. El què penses, el que ets, es manifesta a través de les teves paraules.

Fixa't en quines paraules fas servir per definir-te, per parlar-te a tu mateixa, per relacionar-te amb els teus fills, amb la parella, amb els pares o amb els companys de feina.

Amb una simple paraula podem destruir o ajudar. Per això és tan important ser conscient de cada paraula que dius i que et dius a tu mateixa. Si sempre et queixes, maleeixes, insultes, menysprees, critiques o fas córrer rumors... Quin verí estàs emetent?

Fixa't, des de petits, la família, els mestres, la gent del carrer han expressat la seva opinió sobre nosaltres i això ha semblat una llavor que avui tenim com a creença ferma.

Si de petits, algú diu: "li costa molt, no aprèn", "és una presumida", "no arribarà enlloc a la vida", "és mal endreçada i mandrosa"... quin serà l'autoconcepte d'aquesta persona?

El més probable és que de gran, aquesta persona es consideri incapaç, mandrosa, creguda o estúpida. I aquesta idea és molt difícil de combatre i de crear canvis en l'actitud i l'autoestima.

No es tracta de caure en el pol contrari i només afalagar. Tampoc és la solució. Fa uns anys, semblava que no es podia dir "no" als infants i dir només coses boniques. Quina és l'actitud d'una persona que mai se li ha dit un no i que es creu superior a tothom?, tampoc és sa ni adequat.

I això es dona en qualsevol etapa de la vida.

Ser impecable i conscient de les paraules implica tenir una bona autoestima i utilitzar aquest poder per crear benestar en la teva ment i en les teves relacions personals. Si t'adones del gran poder que tenen, podràs expressar totes les teves opinions, arguments, peticions, raonaments d'una forma amable, respectuosa, sincera i agradable que ajudarà a plantar la llavor d'una creença positiva cap a un mateix.

2- No et prenguis res personalment

Quantes vegades ens enfadem, ens sentim humiliats, menyspreats, apartats perquè ens prenem les actituds, comentaris, fets dels altres personalment?



BENESTAR

Ens creiem el centre de l'univers. Quan ens prenem les coses personalment no estem veient que l'altre parla des del seu propi punt de vista, el seu món, que no és el nostre. **L'altre ens emet un verí i nosaltres ens el bevem.** Som preses fàcils. Ens sentim ofesos i reaccionem defensant-nos i generant conflictes. Ens muntem unes pel·lícules increïbles.

En lloc de prendre't les coses personalment, siguin positives o negatives, fes un pas enrere i entén que cadascú emet les seves opinions des del seu propi univers. Per això no et pot afectar l'opinió bona o dolenta de les altres persones, perquè no és res personal, és la seva imatge mental, el seu mirall que reflecteix el que veu de si mateix.

Quan arribis a no prendre't res personalment aconseguiràs evitar molts disgustos en la vida. Desapareixeran les pors, les enveges, la tristesa i l'angoixa. No beuràs del verí.

3- No facis suposicions

Suposem, i creiem que tot el que suposem, és cert. I ens busquem problemes amb la història que ens expliquem.

Llegim la ment dels altres, fent suposicions del que fan o pensen, i ens enfadem, ens sentim ferits o ens angoixem. I a més, escampem rumors sobre el que suposem.

No seria més fàcil preguntar en lloc de suposar?

En el punt anterior hem parlat que cadascú està immers en el seu món. Llavors no veiem les coses com són perquè només veiem el que volem veure i sentim el que volem sentir. I suposem que tothom veu la vida com la veiem nosaltres. Per això, creiem que els altres ens jutjaran, ens criticaran, ens diran el que nosaltres precisament creiem, jutgem i ens diem dins la percepció del nostre món.

És difícil no fer suposicions, però és necessari si vols ser més feliç.. Com s'ha dit sempre, si alguna cosa no la saps, pregunta, encara que sembli una ximpleria. Millor aclarir-ho que quedar-te amb el dubte i la suposició que t'enverina.

4- Fes sempre el màxim que puguis

Qualsevol cosa que hakis de fer, sigui a la feina, a casa, un passatemps o un hàbit que vols instaurar, fes el màxim que puguis. No sempre tindràs les mateixes ganes, ni forces, i un dia semblarà que fas més que altres, però si tu fas el màxim que pots fer, estarà bé.

Si t'exigeixes més del que pots fer, t'esgotaràs, et desanimaràs i no aconseguiràs els teus objectius a causa del cansament. Si fas el mínim que pots, et sentiràs culpable i insatisfeta.

Fer el màxim que puguis és trobar l'equilibri per tal d'estar bé amb tu mateixa.

Un dia vaig trobar una frase que deia:

"Potser t'adonaràs algun dia que la vida no exigia tant de tu, tant sacrifici, tant cansament, potser només et demanava ser feliç".



Per això, si pots fer el màxim de tu sense esgotar-te ni fer el mínim per sentir-te insatisfeta, et sentiràs bé, seràs productiva, actuaràs perquè t'agradarà fer-ho i no per aconseguir una recompensa sigui de la forma que sigui. Fas el màxim que pots perquè vols fer-ho, no perquè ho hakis de fer. Si ho fas obligada, no faràs el màxim.

Quan fas el màxim que pots, només pel fet de fer-ho, gaudeixes. Augmentes la teva autoestima i la teva llibertat personal.

Aquests "senzills" quatre acords són difícils.

Per això em cal recordar els acords. I quan ho faig, soc conscient i m'adono que no he tingut en compte el poder de les paraules i que poden haver ferit a algú; m'adono que em prenc les coses personalment i que això només em fa patir; m'adono que faig suposicions de les intencions de les altres persones i m'adono que sovint m'autoexigeixo més del meu màxim, sentint-me esgotada. Recordar-los m'ajuda a començar de nou i mantenir-los en la meua ment.

Recorda-te'ls.

Bones Festes!!





@lauraerrer_tattoo

@olymp.centre

@gemma_turallas_blog