



PAN OD STRESU
WOJCIECH CECHOWSKI



Indywidualne Nagrania Relaksacyjne dla SPA i Salonów Urody

*Tworzone, by przemienić zabieg w pełne, wielozmysłowe
doświadczenie relaksu i odnowy.*

oferta współpracy.



PAN OD STRESU
WOJCIECH CECHOWSKI

O mnie

Nazywam się Wojciech Cechowski.

Jestem psychologiem, psychoterapeutą oraz certyfikowanym trenerem pracy z oddechem metodą Butejki.

Od wielu lat prowadzę specjalistyczne sesje relaksacyjne oraz tworzę autorskie wizualizacje, które wspierają regulację układu nerwowego, redukcję stresu i doświadczenie głębokiego wyciszenia.

Tworzę także popularne nagrania relaksacyjne na kanale YouTube „Pan od Stresu” oraz w podcaście „Relaksacje – Pan od Stresu”. Moje materiały towarzyszą klientom w odpoczynku, regeneracji i poprawie samopoczucia.



Co oferuję?

Tworzę **spersonalizowane nagrania relaksacyjne**, w pełni dopasowane do charakteru gabinetu, rodzaju zabiegu oraz atmosfery miejsca. Każdy scenariusz opracowuję w oparciu o wiedzę psychologiczną, tak aby klienci mogli szybciej wejść w stan głębokiego odprężenia.

Każde nagranie zawiera:

- **autorski**, dopracowany scenariusz wizualizacji/relaksacji,
- mój **profesjonalny**, spokojny głos lektorski,
- starannie dobraną, licencjonowaną muzykę relaksacyjną,
- miks i mastering audio w wysokiej jakości,
- pełne dopasowanie tempa i nastroju do wybranego zabiegu i zapachów towarzyszących rytuałowi.



PAN OD STRESU
WOJCIECH CECHOWSKI



Dlaczego relaksacja podczas zabiegów działa tak dobrze?

Relaksacja w trakcie zabiegów pielęgnacyjnych tworzy przestrzeń, w której ciało i umysł mogą naprawdę odpocząć. Świadome wyciszenie oddechu, łagodne prowadzenie głosu oraz sugestywne obrazy wizualizacyjne sprawiają, że klient „odpuszcza” napięcia, które na co dzień nosi w sobie często nawet nieświadomie.

W tym stanie ciało staje się bardziej otwarte na bodźce, a zabieg — niezależnie od tego, czy jest to masaż, rytuał pielęgnacyjny czy odżywczy zabieg na twarz — przynosi głębsze, bardziej wyczuwalne efekty.

Podczas relaksacji aktywuje się **układ przywspółczulny**, odpowiedzialny za regenerację i uspokojenie. Zwolnienie oddechu, rozluźnienie mięśni i powolne uspokajanie się natłoku myśli sprawiają, że organizm przechodzi w stan **głębokiego odprężenia**.

Właśnie w takim stanie skóra lepiej przyjmuje kosmetyki, mięśnie szybciej się rozluźniają, a klient doświadcza pełnego komfortu i poczucia bezpieczeństwa.

Dodatkowym elementem, który znacząco wpływa na odbiór zabiegu, jest połączenie relaksacji z zapachem, dotykiem i atmosferą gabinetu. Kiedy słowo, dźwięk i zmysły współpracują, powstaje doświadczenie głębokiego zanurzenia — klient nie tylko „odpoczywa”, ale czuje, że przeżywa wyjątkowy, **wielozmysłowy rytuał**.

Dzięki temu zabieg staje się czymś więcej niż pielęgnacją: jest chwilą prawdziwego dobrostanu, którą zapamiętuje się na długo.



PAN OD STRESU
WOJCIECH CECHOWSKI



Jak przebiega współpraca?

1. **Poznanie potrzeb** – omawiamy rodzaj zabiegów, atmosferę salonu, zapachy i inne inspiracje oraz oczekiwaną długość nagrania.
2. **Tworzenie scenariusza** - przygotowuję tekst wizualizacji dopasowany do danego zabiegu, jego tempa i charakteru.
3. **Nagranie i produkcja** – nagrywam profesjonalny głos lektorski, dobieram muzykę oraz wykonuję pełen miks i mastering.
4. **Gotowy plik audio** – otrzymujesz nagranie w uniwersalnym formacie, gotowe do odtwarzania w salonie.



Dla jakich zabiegów sprawdza się najlepiej?

- masaże relaksacyjne, klasyczne i aromaterapeutyczne
- zabiegi na twarz: holistyczne, odżywcze i anti-aging
- rytuały SPA i pakiety wellness
- zabiegi dłoni i stóp
- zabiegi z aromaterapią oraz zabiegi z wykorzystaniem ciepła



Jakie efekty odczuje Twój klient?

- **uspokojenie natłoku myśli**
- rozluźnienie mięśni i wyrównanie oddechu
- większy komfort i **poczucie bezpieczeństwa**
- **intensywniejsze doznania** z całego zabiegu
- poczucie luksusu i pełnej opieki
- lepsze samopoczucie po zabiegu



PAN OD STRESU
WOJCIECH CECHOWSKI

Przykładowe warianty współpracy

Pakiet Standard

1 nagranie do 20 min + muzyka zapętlona do 60 min

Cena od: 250 zł netto

Pakiet Rozszerzony

2 nagrania do różnych zabiegów
+ muzyka dopasowana do atmosfery
+ lekkie modyfikacje na życzenie

Cena od: 450 zł netto

Pakiet Sezonowy/Cykl nagrań

- 4 nagrania inspirowane porami roku
- 5 nagrań inspirowanych żywiołami
- + tematyka i muzyka dopasowana do cyklu

Cena – wycena indywidualna

Pakiet Premium SPA

- 6-10 nagrań dla całej oferty zabiegowej
- + spójna identyfikacja dźwiękowa salonu
- + możliwość nagrania krótkich intro

Cena – wycena indywidualna



PAN OD STRESU
WOJCIECH CECHOWSKI

✓ Wybrane realizacje

Dla jednego z salonów kosmetycznych stworzyłem cztery nagrania relaksacyjne oparte na zapachach towarzyszących zabiegom oraz indywidualnych wytycznych właścicielki. Po wdrożeniu nagrań klienci zgłaszali głębsze odprężenie, intensywniejsze odczuwanie zabiegu oraz pełniejsze wejście w atmosferę rytuału.

○ Czym wyróżniają się moje nagrania?

- **Psychologia + neurofizjologia**

Każdy scenariusz jest projektowany tak, aby realnie wspierał wyciszenie i aktywację przywspółczulnego układu nerwowego.

- **Spokojna, kojąca barwa głosu dopasowana do relaksacji**

Prowadzenie dostosowane jest do pracy z oddechem i rytmem ciała, co pomaga rozluźnić mięśnie i uspokoić myśli.

- **Atmosfera przestrzeni spa przeniesiona do audio**

Treści i tempo scenariusza są dostosowane do konkretnego zabiegu, aby klienci mogli zanurzyć się w pełnym wielozmysłowym doświadczeniu.

- **Oddech jako fundament**

Subtelne sekwencje regulacji oddechu (m.in. elementy metody Butejki) redukują napięcie i pozwalają wejść w stan głębokiego relaksu.



Przykłady mojej pracy

 "Wizualizacja - Tajemniczy ogród"

[Otwórz nagranie →](#)

 "Wizualizacja - Spacer górskim szlakiem"

[Otwórz nagranie →](#)

 "Wizualizacja - Spokój i energia na nowy dzień"

[Otwórz nagranie →](#)



PAN OD STRESU

WOJCIECH CECHOWSKI

Dziękuję za zapoznanie się z ofertą.

Jeśli chcesz wzbogacić swoje zabiegi o wielozmysłowe
doświadczenie relaksu,
z radością przygotuję nagrania dopasowane do stylu Twojego
miejsca.



690-476-006



panodstresu@gmail.com



wojciechcechowski.pl



Kielce/online



Relaksacje tworzone z dbałością o każdy detal.