





ZŁOTO TERM KRAKOWSKICH

Rytuał

90 min./300 PLN

- pobyt w saunie
- peeling
- maska do ciała
- masaż relaksacyjny

Regenerujący i nawilżający zabieg idealny dla suchej i dojrzałej skóry. Zawartość oleju arganowego, allantoinu, mocznika oraz wyciągów z nasion makadamii i awokado sprawiają, że skóra odzyskuje swój naturalny blask i elastyczność. 24-karatowe złoto zawarte w kosmetykach pobudza syntezę kolagenu zwięksając tym samym napięcie i ujędrnienie skóry. Idealny jako zabieg bankietowy, który nie tylko podkreśli naturalną opaleniznę, ale również nada skórze złocistą poświatę.

THE GOLD OF TERMY KRAKOWSKIE

Ritual

90 min./300 PLN

- stay in a sauna
- body scrub
- body mask
- relaxation massage

The ritual is the best rescue for a dry and mature skin due to the moisturizing ingredients contained in the cosmetics. Argan oil, allantoin, urea, macadamia and avocado extract provide hydration and regeneration to the body. 24-carat gold used in the ritual stimulates the synthesis of collagen, firms and tightens the skin. The massage can be used before banquets because it emphasizes the natural tan and leaves a beautiful, evening glow.

HAMMAM TURECKI

Rytuał

90 min./300 PLN

Tradycyjny ceremoniał turecki polegający na dogłębnym oczyszczaniu ciała, dzięki któremu skóra odzyskuje blask, a umysł swą lekkość. Idealna propozycja dla klientów pragnących zaznać relaksu w niezwykłej orientalnej atmosferze. Ceremoniał rozpoczyna się od rozgrzania ciała w łaźni Hammam, oczyszczenia ciała peelingiem mechanicznym lub enzymatycznym. Rozprowadzane glinki zmniejszają naskórek przygotowując go do przyjęcia odżywczych składników. Masaż pianą oraz olejkiem arganowym wprowadza w błęgi stan relaksu oraz ukojenia zmysłów.

TURKISH BATH

Ritual

90 min./300 PLN

Traditional Turkish ceremony that is used as a method of cleansing and relaxation that restores emotional and mental balance. The ritual is perfect for problematic and damaged skin that needs more care with a touch of the orient. The ritual starts with heating the body and cleansing it with a mechanical or enzymatic body scrub in the Hammam bath. Three types of clay soften the skin and prepare it to receive vital nutrients. The foam and argan massage provide total relaxation and it is a feast for the senses.

KWIAT PASSIFLORY

Rytuał

90 min./250 PLN

- pobyt w saunie
- peeling
- maska do ciała
- masaż gorącymi kamieniami

Wyciszający i relaksujący zabieg, który dzięki zawartej w kosmetykach passiflorze wpływa na zmniejszenie stresu i niepokoju. Składniki aktywne pomagają w walce z bólami głowy i mięśni. Passiflora jest dobrze znana ze swych właściwości regeneracyjnych, łagodzących, antydepresyjnych oraz uspokajających. Ekstrakt z kwiatu, bogaty we flavonoidy i serotoninę, ma przeciutleniające działanie chroniące przed oksydacyjnymi uszkodzeniami komórek, czy wpływem wolnych rodników.

PASSION FLOWER

Ritual

90 min./250 PLN

- stay in a sauna
- body scrub
- body mask
- hot stone massage

It is a calming and relaxing ritual that reduces stress and anxiety due to the effects of passion flower. The active ingredients contained in the cosmetics relieve the muscle tension and ease headache pain. Passion flower is well-known for its antidepressant properties. It is high in flavonoids, serotonin and passion flower extract that prevents early signs of skin aging. The massage protects the body against free radicals damage.

WYSZCZUPLAJĄCA POMARAŃCZA

Rytuał

90 min./250 PLN

- pobyt w saunie
- peeling
- maska do ciała
- masaż ujędrniający

Rewitalizujący zabieg o wyszczuplającym, chłodzącym i orzeźwiającym efekcie, który długo utrzymuje się na skórze. Wspomaga on również walkę z cellulitem. Zabieg dokładnie oczyszcza, orzeźwia, energetyzuje skórę, a oprócz tego poprawia nastrój kusząc swym apetycznym zapachem świeżej pomarańczy. Terapia nie tylko stymuluje krażenie krwi, ale również ujędrnia skórę i poprawia odnowę komórek.

SLIMMING ORANGE

Ritual

90 min./250 PLN

- stay in a sauna
- body scrub
- body mask
- firming massage

Revitalising treatment that firms the body due to the slimming effect. It is an anticellulite treatment because of the cooling and refreshing properties. The treatment has cleansing, revitalising and energetising impact on the skin. What is more, the appetising smell of a fresh orange boosts the mood. The treatment stimulates and improves blood circulation, firms the skin and enhances the renewal of cells.



MASAŻ SPORTORY

Masaż

45 min./120 PLN

Zabieg charakteryzujący się dużą intensywnością, przez co stanowi nieodłączny element treningu sportowego. Masażysta skupia się w szczególności na mięśniach objętych bólem stosując głównie techniki masażu klasycznego. Dzięki głębokiemu rozcieraniu, ugniataniu i uciskom działa terapeutycznie na organizm. Częstotliwość oraz ilość zabiegów dobierane są indywidualnie do potrzeb klienta. Systematyczne terapia utrzymuje działanie przeciwbólowe problematycznych części ciała. Masaż sportowy zalecany jest również jako zabieg profilaktyczny wspomagający rekonalizację.

SPORT MASSAGE

Massage

45 min./120 PLN

Deep-tissue massage is a specific type of massage therapy that concentrates on the deep layers of muscle and fascia in the body. Because of that it occurs as a supplement during training programs. The therapist manipulates muscles that are below the surface of the top muscles and the connective tissues. The treatment and its intensity is matched individually to the patient's needs. To relieve muscles soreness and stiffness it is essential to get massages regularly. The massage is highly recommended as a preventive treatment that supports recovery.

MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI

Masaż

60 min./200 PLN

Masaż cieplymi kamieniami w połączeniu z odpowiednimi technikami masażu zbawieniowo wpływa na zmęczone, zestresowane ciało oraz umysł człowieka. Działanie relaksacyjne i regenerujące zawdzięcza używanym podczas zabiegu kamieniom pochodzącego z wulkanicznego. Połączenie termoterapii z masażem limfatycznym wpływa na maksymalne rozluźnienie mięśni. Zabieg wskazany jest dla osób potrzebujących wyciszenia i głębokiego relaksu.

HOT STONE MASSAGE

Massage

60 min./200 PLN

Heat has been used to ease muscle tension and pain for a long time. It helps to increase blood flow to the affected area. During a hot stone massage, smooth, flat, heated stones are placed on specific parts of your body. The stones are usually made of basalt, a type of volcanic rock that retains heat. Anyone who is experiencing muscle tension and pain, insomnia, or stress may benefit from a hot stone massage.

MASAŻ BALIJSKI

Masaż

60 min/200 PLN

Masaż ten to połączenie akupresury, aromaterapii, refleksologii i ajurwedy. Technika ta wywodząca się z wyspy Bali i Jawy ma za zadanie zharmonizować duszę i ciało dzięki uciskom konkretnych części ciała. Usprawnia to przede wszystkim krążenie krwi i limfy w organizmie powodując swobodny przepływ energii. Masażysta, balansując ciężarem swojego ciała oddziałuje na zablokowane kanały przepływu energii odblokowując je i przywracając stan równowagi ciała i psychiki. Bardzo ważna, podczas masażu, jest aromaterapia, która nie tylko pogłębia poczucie wyciszenia ale również usprawnia krążenie krwi.

BALINESE MASSAGE

Massage

60 min/200 PLN

This massage is a combination of acupressure, aromatherapy, reflexology, and Ayurveda. This technique originating from the islands of Bali and Java is designed to harmonize the soul and body through the pressure of specific parts of the body. This improves blood and lymph circulation in the body, causing the free flow of energy. The masseur, balancing the weight of his body, acts on blocked energy flow channels, unblocks them and restores the balance of the body and mind. Also, aromatherapy is very important during the massage, which deepens the relaxation and improves blood circulation.

MASAŻ LOMI LOMI

Masaż

60 min/200 PLN

Lomi Lomi jest masażem o działaniu relaksacyjnym, leczniczym i terapeutycznym. Charakteryzuje się dużą płynnością oraz harmonią ruchu. Szacunek okazywany osobie masowanej sprawia, że czuje się ona wyjątkowa. Masaż ma wpływ nie tylko na sfere fizyczną, ale także emocjonalną; wykonywany jest on w konkretnej intencji klienta. Relaksacyjna hawajska muzyka, harmonijne ruchy masażysty odpreżają i przynoszą ukojenie zszarganym nerwom.

LOMI LOMI MASSAGE

Massage

60 min/200 PLN

Lomi Lomi is a traditional Hawaiian massage during which various combination of massage techniques are used. Deep sense of harmony and flow of the movements are really characteristic for this treatment. The benefits of this massage is not only physical but also emotional - sometimes elements of prayer in patient's intention are also included. Hawaiian relaxing music in the background and delicate movements of therapist help to release negative emotions and muscle tension.



MASAŻ RELAKSACYJNY AROMATERAPEUTYCZNY

Masaż
60 min./150 PLN

Masaż relaksacyjny to najlepszy sposób na zwalczanie uczucia przemęczenia spowodowanego intensywnym trybem życia, codziennymi troskami czy problemami, które przyczyniają się do braku energii. Płynny i delikatny zabieg, który wspomaga leczenie obolałych i napiętych mięśni będąc równocześnie przyjemnością dla ciała i ducha. Zastosowanie olejku eterycznego, wybranego przez klienta, ułatwia osiągnięcie pełni odprężenia i chwili zapomnienia o codziennych problemach.

RELAXATION AND AROMATHERAPY MASSAGE

Massage
60 min./150 PLN

Relaxation and aromatherapy massage is the best way to ease the feeling of fatigue caused by an intense life style, everyday worries Or problems that contribute to a lack of energy. It is a smooth and gentle treatment that supports healing of sore and strained muscles while being a pleasure for the body and spirit. Essential oil that is chosen by the client facilitates the achievement of full relaxation and a moment of forgetfulness about everyday problems.

MASAŻ PAŁECZKAMI BAMBUSOWYMI HONEY MASSAGE

Masaż
60 min./200 PLN

Masaż pobudzająco-relaksacyjny wykonywany przy pomocy pałeczek bambusowych o różnej średnicy, które rolowane są po ciele z różną siłą i intensywnością. Zabieg mocno drenujący przez co stanowi alternatywę dla drenażu limfatycznego. Uciski bambusowych pałeczek modelują sylwetkę, niwelują napięcie mięśni, usuwają nagromadzone toksyny oraz dotleniają organizm. Masaż ten szczególnie polecany osobom przemęczonym borykającym się z napięciem mięśniowym.

Massage
60 min./200 PLN

Bamboo massage is a stimulating and relaxing treatment performed with bamboo sticks of various diameters, which roll over the body with varying strength and intensity. It is a highly draining treatment which is an alternative to lymphatic drainage. The pressure of bamboo sticks shapes the build, reduces muscle tension, removes accumulated toxins and oxygenates the body. This massage is recommended to overworked people struggling with muscle tension.

MASAŻ ŚWIECA

Masaż

60 min./180 PLN

Masaż cieplą aromatyczną świecą sprawia, że skóra staje się nawilżona, a jej kondycja poprawia się. Unoszące się podczas masażu aromaty w połączeniu z cieplem świecy pobudzają wszystkie zmysły. Dzięki wydobywającym się z rozpuszczającej się świecy olejom jest to intensywnie nawilżający zabieg. Witamina E, którą stosuje się w kuracjach spowalniających starzenie się wnika w najgłębsze partie skóry przywracając skórze elastyczność, spreżystość i jędrność.

CANDLE MASSAGE

Massage

60 min./180 PLN

Sensual massage with fragrant candle made of beeswax and soy oil. The aroma and hotness of the handle awake all of the senses. The treatment provides the long lasting softness and moisture and improves a condition of the skin. The massage is anti-aging and anti-cellulite due to vitamin E contained in the cosmetics. The treatment penetrates deep layers of skin bringing flexibility, elasticity firmness, to the skin.







DYNIOWE NAWILŻENIE

Masaż

60 min./200 PLN

Dynia znana jest ze swoich przeciwpalnych właściwości, przez co należy ona do jednych z najbardziej zdrowych roślin. Zapobiega ona przesuszaniu skóry, ściąga ją, zamyka pory, wygładza i zwiększa jej elastyczność. Zabieg ten reguluje serum, zapobiega powstawaniu zaskórniaków oraz ma działanie głęboko oczyszczające, dlatego też bardzo dobrze sprawdza się jako terapia wspomagająca walkę z trądzikiem.

BORÓWKOWE ODMŁODZENIE

Masaż

60 min./200 PLN

Borówki dzięki przeciwpalnemu i przeciwbakteryjnemu działaniu zastosowanie swoje znajdują w leczeniu różnych problemów skórnego. Zabieg z ich użyciem wzmacnia i zwiększa uszczelnienie naczyń krwionośnych, spowalnia procesy starzenia, wygładza skórę, działa nawilżająco i odmładzająco.

OLIWKOWA REGENERACJA

Masaż

60 min./200 PLN

Starannie dobrane składniki tj. ekstrakt z oliwy z oliwek, kwas hialuronowy, glukoza i algi zapewniają skórę wielopoziomowe nawilżenie, oraz natychmiastową poprawę jej elastyczności. Relaksujące i rewitalizujące działanie sprawia, że efekty widoczne są niezależnie od wieku i typu cery. Zabieg polecaný dla cery suchej, ponieważ zapewnia on regenerującą pielęgnację.

PUMPKIN HYDRATION

Massage

60min./200 PLN

Pumpkin is well-known for its anti-inflammatory properties, which makes it one of the most healthy plants. It prevents skin from drying, tightens and smoothes the skin and increases its elasticity. The treatment controls excess serum production, prevents comedones and it has a deep cleansing effect. Due to that it works really good as a therapy supporting the fight against the acne.

REJUVENATING BLUEBERRY

Massage

60min./200 PLN

Blueberry due to anti-inflammatory and antibacterial effects are used as a treatment of various skin disorders. The treatment based on this fruit strengthens the sealing of blood vessels and slows down the aging process. The massage moisturizes and rejuvenates the skin.

OLIVE REGENERATION

Massage

60 min./200 PLN

The multi-level hydration treatment provided by carefully selected ingredients and the invention of olive oil, hyaluronic acid, glucose and algae. The improvement of skin elasticity is immediately noticeable. The treatment has essential oxygenating, relaxing and revitalizing effects. The beneficial effect of moisturizing regardless of age and skin type is visible. The treatment a care that dry skin needs.







RELAKS KLEOPATRY

Rytuał zawiera:

120 min./350 PLN

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny Kojące kozie mleko
- jaśminowy masaż relaksacyjny

Rytuał oparty na kozim mleku i lychee jest prawdziwą ucztą dla ciała. Zapewnia kompleksową pielęgnację nawet najbardziej wymagającej skóry. Kozie mleko bogate w składniki odżywcze wraz z orzeźwiającym lychee dostarczają brakujących składników i witamin, natomiast ekstrakt z perły zapewnia długotrwałą ochronę i regenerację. Wyjątkowy rytuał idealny dla przesuszonej i wrażliwej skóry potrzebującej nawilżenia i rewitalizacji.

THE RELAX OF CLEOPATRA

Ritual includes:

120 min./350 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- goat's milk bath
- Smoothing goat milk body care treatment
- Jasmine relaxation massage

The ritual based on goat milk and lychee is a feast for the body. Provides comprehensive care for even the most demanding skin. Goat milk rich in nutrients and refreshing lychee provide missing ingredients and vitamins. Pearl extract provides long lasting protection and regeneration. An exceptional ritual is ideal for dry and sensitive skin that needs hydration and revitalization.

OWOCOWY RAJ

Rytuał zawiera:

120 min./350 PLN

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel ziołowo-owocowa
- zabieg pielęgnacyjny Rewitalizująca żurawina
- owocowy masaż relaksacyjny

Orzeźwiający rytuał o zapachu świeżej żurawiny wprawiający w błęgi nastrój i przywracający skórze młodzieńczy wygląd. Pobudza on zmysts, odpęzę i otula przyjemnym subtelnym aromatem. Zabieg szczególnie polecaný dla osób walczących z cellulitem oraz nadmierną ilością tkanki tłuszczowej. Przez wzgląd na właściwości odżywcze i regenerujące jest idealnym ratunkiem dla zmęczonej i naczynkowej skóry.

FRUITY PARADISE

Ritual includes:

120 min./350 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- herbal and fruit bath
- Revitalizing cranberry body care treatment
- fruity relaxation massage

A refreshing ritual of cranberry aroma that boosts your mood and restores your skin to look young. It relaxes the body and stimulates the senses thanks to the subtle fruity aroma. Especially recommended for anyone who tries to lose some body fat or for those who are fighting with cellulite. Thanks to its nutritional and regenerative properties, it is a perfect solution for tired and tender skin.

KOBIECE PIĘKNO

Rytuał zawiera:

120 min./350 PLN

- 2 godzinny pobyt w strefie SPA & Wellness
- kąpiel różaną
- zabieg pielęgnacyjny Idealna twarz
- różany masaż relaksacyjny

Rytuał aromaterapeutyczny o przeciwdziałającym działaniu. Zawarty w nim naturalny olejek eteryczny z róży damasceńskiej poprawia samopoczucie, relaksuje, poprawia wygląd skóry i rozjaśnia cerę. Ekstrakt z róży pomaga przywrócić prawidłowy poziom nawilżenia przez co wygładza pierwsze zmarszczki. Zastosowane w kosmetykach proteiny jedwabiu spowalniają procesy starzenia się skóry, uelastyczniają ją i wygładzają naskórek.

PRETTY WOMAN

Ritual includes:

120 min./350 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- rose bath
- Perfect face treatment
- rose relax massage

It is an aromatherapy ritual with anti-wrinkle action. It contains natural Damask essential oil which boosts your mood, relaxes and improves skin condition. Rose extract helps to restore moisture by smoothing out the first wrinkles. Silk proteins contained in cosmetics slow down the aging process of the skin. It improves the skin's elasticity and smoothen the epidermis.





DAY SPA
DŁA MĘŻCZYZN
DAY SPA
FOR MEN



RELAKS PIWOSZA

Rytuał zawiera:

120 min./350 PLN

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel piwną
- zabieg pielęgnacyjny Drzewo cedrowe
- masaż relaksacyjny

Odżywczy rytuał na ciało oparty na leczniczym działaniu piwa. Zawarty w nim chmiel, ekstrakt zbożowy oraz witaminy z grupy B, doskonale łagodzą i regenerują skórę. Dzięki właściwościom wygładzającym i ujędrniającym zabieg ten sprawia, że skóra odzyskuje swój blask i zdrowy wygląd. Zapach chmielu, unoszący się podczas zabiegu wprowadza w stan głębokiego relaksu i odpiężenia.

BEER RELAXATION

Ritual includes:

120 min./350 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- beer bath
- Cedar tree treatment
- relaxation massage

Nourishing ritual on the body based on the therapeutic effect of beer. The hops, cereal extract and B vitamins contained in it, perfectly soothe and regenerate the skin. Due to its smoothing and firming properties this treatment makes the skin regain its natural glow and healthy appearance. The treatment is accompanied by the floating smell of hop that brings deep relaxation and reduction of stress.

RELAKS SPORTOWCA

Rytuał zawiera:

120 min./350 PLN

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel solno-ziołową
- zabieg pielęgnacyjny Limonkowe orzeźwienie
- masaż sportowy

Pobudzający rytuał o orzeźwiającym i energetyzującym zapachu limonki i mięty. Przede wszystkim przynosi ukojenie dla zmęczonym mięśniom po intensywnym wysiłku. Przez wzgląd na zawartość kwasów AHA zabieg ten wspomaga regenerację komórkową. Zrogowaciałe, zbędne komórki zostają usunięte poprawiając kondycję i koloryt skóry. Wspaniała propozycja na gorące, letnie dni, dzięki którym cera stanie się jedwabiście gładka i cudownie nawilżona.

SPORTSMAN'S RELAXATION

Ritual includes:

120 min./350 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- salt and herbal bath
- Lime refreshment treatment
- sports massage

Stimulating ritual with a refreshing and energizing aroma of limes and mint. The most important effects of this treatment is on tired muscles are revitalization and soothin. It contains AHA acid that support cellular regeneration. The old, redundant cells are removed to improve skin tone. The best offer for hot summer days, because skin is prepared for exposition to the sun.

ODPREŻAJĄCA CZEKOLADA I POBUDZAJĄCA KAWA

Rytuał zawiera:

120 min./350 PLN

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel ziołowa
- zabieg pielęgnacyjny Odpieżająca czekolada
- kawowy masaż relaksacyjny

To zabieg ujędrniająco - brązujący o apetycznym, pobudzającym zmysły zapachu czekolady. Stanowi doskonałą propozycję dla osób dbających o piękny wygląd i dobre samopoczucie. Zawartość odżywczego masła shea w połączeniu z masłem kakaowym dostarcza skórze witamin, nawilża ją, natłuszczka i uelastycznia. Ekstrakt z kakaowca ma dodatkowe znaczenie ujędrniające i antycellulitowe. Dostarcza wielu niezbędnych składników, odżywia ją i pomaga zatrzymać młodość. Dodatek erytrulozy subtelnie i równomiernie poprawia koloryt skóry. Zabieg ten polecaný jest dla każdego rodzaju skóry, szczególnie dla skóry zmęczonej, wiotkiej i pozbawionej jędnosci.

RELAXING CHOCOLATE AND ENERGISING COFFEE

Ritual includes:

120 min./350 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- herbal bath
- Chocolate relaxation treatment
- relaxation coffee massage

It is a firming and bronzing treatment with an appetizing, sensory chocolate scent. It is an excellent proposition for people who care about beautiful appearance and well-being. The content of nutritious shea butter in combination with cocoa butter provides the skin with vitamins, moisturizes, oils and tones it. The cocoa extract has additional firming and anti-cellulite significance. It provides many essential ingredients, nourishes it and helps retain youth. The addition of erythritol subtly and evenly improves skin tone. This treatment is recommended for all skin types, especially for tired, flabby skin that lacks firmness.





DAY SPA
DLA DWOJGA
DAY SPA
FOR TWO



KRÓLEWSKIE SPA DLA DWOJGA

Rytuał zawiera:

180 min./900 PLN

- nieograniczony dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny Złoto Term Krakowskich
- arganowy masaż relaksacyjny

Ekskluzywny, relaksacyjny rytuał dla dwojga wprowadzający umysł w błogoi stan ukojenia. Idealna ceremonia dla skóry suchej i dojrzałej. Dzięki zawartości oleju arganowego oraz wyciągów z nasion makadamii i awokado dogłębnie nawilża i regeneruje naskórek. Kosmetyki wzbogacone o 24-karatowe złoto pobudzają syntezę kolagenu zwiększąc napięcie i ujędrnienie skóry. Idealny jako zabieg bankietowy, który podkreśli naturalną opaleniznę i nada skórze złocistą poświatę.

ROYAL SPA FOR TWO

Ritual includes:

180 min./900 PLN

- unlimited stay in SPA & Wellness area
- goat's milk bath
- Gold of Termy Krakowskie treatment
- argan relaxaton massage

Exclusive relaxation ritual for two which brings total relaxation and comfort to a tired mind. The ritual is perfect for dry and mature skin thanks to the content of argan oil and extracts of macadamia and avocado seeds moisturizing the skin deeply and regenerating the epidermis. The use of 24-carat gold stimulates the synthesis of collagen and firms the skin. The massage can be used before banquets because it emphasize the natural tan and leaves a beautiful, evening glow.

SMAK ORIENTU

Rytuał zawiera:

120 min./590 PLN

- 2-godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel winną
- zabieg pielęgnacyjny Hammam turecki
- masaż relaksacyjny pianą i olejowanie ciała

Rytuał odżywczy dla dwojga oparty na tradycyjnym ceremoniale tureckim dogłębnie oczyszczającym ciało. Dzięki egzotycznym składnikom skóra powoli odzyskuje swój blask, a umysł zaznaje błogiego odświeżenia. Rytuał ma na celu delikatne złuszczenie i oczyszczenie górnych warstw naskórka. Wskazany jest szczególnie dla skóry problematycznej i pozbawionej energii, a także dla osób pragnących relaksu w niezwykłej i orientalnej atmosferze.

ORIENTAL FLAVOR

Ritual includes:

120 min./590 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- wine bath
- Turkish hammam treatment
- foam relaxation massage with body oiling

A nutritional ritual for two based on a traditional Turkish ceremony of deep cleansing of the body. Due to exotic ingredients the skin slowly regains its glow and the mind experiences a blissful refreshment. The ritual gently exfoliates old skin and cleanse the epidermis. It is especially recommended for problematic and grey skin as well as for those clients who want to have some relax in an unusual and oriental atmosphere.

WITAMINOWA ROZKOSZ

Rytuał zawiera:

120 min./590 PLN

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel ziołowo-owocowa
- zabieg pielęgnacyjny Wyszczuplająca pomarańcza
- pomarańczowy masaż relaksacyjny

Orzeźwiający rytuał o pachnącym i apetycznym zapachu pomarańczy, który przywraca młodzieńczy blask przemęczonej skórze. Ceremonia ta pobudza zmysły, wprowadza w stan relaksu otaczając ciało przyjemnym cytrusowym aromatem. Szczególnie polecany, jako zabieg wspomagający walkę z cellulitem, naczynkami oraz nadmierną ilością tkanki tłuszczowej.

VITAMINE PLEASURE

Ritual includes:

120 min./590 PLN

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- fruit and herbal bath
- Slimming orange treatment
- orange relaxation massage

A ritual with surrounding aroma of oranges that brings refreshment and glow to the tired skin. The ritual stimulates the senses, gives total relaxation and surround the body with calming citrus aroma. Especially recommended as a treatment that supports the fight against of cellulite and reduction of skin fat.





ANTY-AGE

Zabieg na twarz

60 min./300 PLN

Działanie TECAR regeneruje i mocno rewitalizuje wszystkie warstwy skóry głęboko stymulując naturalne zasoby organizmu. Wystarczy jedna sesja by na nowo przywrócić twarzy jej cudowny blask. Zabieg przyspiesza produkcję kolagenu i elastyny, a selektywne ogrzewanie tkanek powoduje ujędrnianie skóry. Dzięki działaniu na głębokie warstwy tkanki pod skórą pomaga przywrócić elastyczność skóry. Eliminowane są zmarszczki, defekty oraz zwiększa się elastyczność skóry więc jest to delikatna forma liftingu.

ANTI-AGE

Face treatment

60min./300 PLN

TECAR regenerates and strongly revitalizes all layers of the skin, deeply stimulating the body's natural resources. One session is enough to restore the face to its former glow. The treatment accelerates the production of collagen and elastin, and the selective heating of tissues causes skin firming. Acting on deep layers of tissue under the skin, it helps restore skin elasticity. Wrinkles and defects are eliminated, and skin elasticity increases, making it a delicate form of facelift.

ZABIEG NORMALIZUJĄCY

Zabieg na twarz

60 min./250 PLN

Stres, brak snu, życie w pośpiechu przyspieszają pogarszanie się kondycji skóry. Czynniki te spowalniają mikrocyrkulację żylną i limfatyczną oraz powodują nagromadzanie się toksyn. Skóra traci przez to swój blask i piękno. Zabieg normalizujący na twarz przywraca cerze świeżość i delikatność. Idealnie sprawdzi się dla osób z problemami skórnymi, rozszerzonymi porami, nadmiernym łojotokiem oraz borykającymi się z trądzikiem. Normalizuje skórę poprawiając ukrwienie, dotlenia i stabilizuje naturalną florę bakteryjną.

NORMALIZING TREATMENT

Face treatment

60 min./250 PLN

Stress, lack of sleep, and living in a hurry accelerate the deterioration of skin condition. These factors slow down venous and lymph microcirculation and cause toxin accumulation. The skin loses its shine and beauty. The normalizing facial treatment restores the skin's freshness and delicacy. Ideally suited to people with skin problems, enlarged pores, excessive seborrhea and struggling with acne. Normalizes the skin, improving blood supply, oxygenates and stabilizes the natural bacterial flora.

ZABIEG NORMALIZUJĄCO - REGENERUJĄCY

Zabieg na twarz
60 min/250 PLN

Zabieg ten poprawia koloryt skóry, a przede wszystkim blizn dzięki czemu wtapia się w otaczającą tkanę. Poprawia stymulację wydzielania kolagenu przez co przyspiesza regenerację tkanek podskórnych dając efekt wypoczętej i odnowionej skóry twarzy.

ZABIEG ANTYCELLULITOWY - UJĘDRNIAJĄCY

Zabieg na ciało
60 min/350 PLN

Zabieg ma bardzo mocny wpływ na redukcję nagromadzonej tkanki tłuszczowej w obszarach brzuch, biodra, uda. Zmniejszenie objętości niedoskonałości zmniejsza nacisk na podskórную skórę, łagodząc tym samym efekt pomarańczowej skóry.

MOISTURIZING AND REGENERATING TREATMENT

Face treatment
60min/250 PLN

This treatment improves skin tone, and above all scars, thanks to which it blends into the surrounding tissue. It improves the stimulation of collagen secretion, which accelerates the regeneration of subcutaneous tissues giving the effect of rested and renewed facial skin.

ANTI-CELLULITE AND FIRMING TREATMENT

Body treatment
60 min/350 PLN

The treatment has a very strong effect on the reduction of accumulated fat in the areas of the abdomen, hips, thighs. Reducing the volume of imperfections reduces pressure on the subcutaneous skin, thereby alleviating the effect of cellulite.







TERAPIA MANUALNA

Zabieg

60 min./150 PLN

Inaczej zwana chiropraktyką, jest między innymi formą specjalnie opracowanego masażu. Terapia ta ma na celu wspomaganie kręgosłupa i stawów. Stosowane są również różne techniki ucisku, które prowadzą do przywrócenia właściwej ruchomości oraz uśmierzenie bólu. Zdecydowaną zaletą tej metody jest jej to że leczenie opracowywane jest indywidualnie, typowo pod schorzenie pacjenta przez co jest dla niego bezpieczne.

MANUAL THERAPY

Treatment

60min./150 PLN

Otherwise called chiropractic, it is, among others, a form of specially developed massage. This therapy aims to support the spine and joints. Various compression techniques are also used, which lead to the restoration of proper mobility and pain relief. The definite advantage of this method is that the treatment is developed individually, typically for the patient's illness, which makes it safe for him.

TERAPIA TECAR

Terapia TECAR 20

20 min./80 PLN

Terapia TECAR dzięki energii kondensacyjnej i rezystywnej powoduje selektywne głębokie ogrzewanie tkanek, które przyspiesza naturalną regenerację. Terapię tą stosuje się w przypadku leczenia zapaleń, obrzęków, urazów mięśni i stawów. Terapia przynosi ulgę w bólu, rozluźniamięmięśni i poprawia ich elastyczność i siłę. W odróżnieniu od innych terapii jest niezwykle efektywny, przyjemny i bezbólowy.

Terapia TECAR 40

40 min./150 PLN

TECAR THERAPY

TECAR therapy 20

20 min./80 PLN

TECAR therapy 40

40 min./150 PLN

TECAR therapy due to condensation and resistive energy causes selective deep heating of tissues, which accelerates natural regeneration. This therapy is used to treat inflammation, swelling, muscle and joint injuries. The therapy relieves pain, relaxes muscles and improves their flexibility and strength. Unlike other therapies, it is extremely effective, pleasant and painless.

WIZYTA W GABINECIE

Rehabilitacja

30 min./80 PLN

Podczas pierwszej wizyty przeprowadzany jest dokładny wywiad podczas którego fizjoterapeuta ustala dolegliwości z jakimi pacjent się zmaga. Udzielane zostają informacje o dalszym badaniu i planie rehabilitacji.

REHABILITATION VISIT

Rehabilitation

30min./80 PLN

During the first visit a thorough interview is carried out during which the physiotherapist determines the ailments the patient is struggling with. Information about further examination and rehabilitation plan is provided.

TLENOTERAPIA

Zabieg

30 min./45 PLN

Postępowe leczenie polegające na zwiększeniu stężenia tlenu w powietrzu wdychanym przez pacjenta. Terapia wykorzystywana jest do skutecznego leczenia niedotlenienia organizmu. Zwiększenie tlenu we krwi wpływa na ograniczenie postępu chorób układu oddechowego, poprawia samopoczucie, zwiększa wydolność fizyczną, poprawia dotlenienie narządów wewnętrznych, koncentracje, łagodzi osłabienie, zaburzenia snu, stany zapalne, bóle i zawroty głowy.

OXYGEN THERAPY

Treatment

30min./45 PLN

Progressive treatment consisting in increasing the oxygen concentration in the air inhaled by the patient. The therapy is used to effectively treat body hypoxia. Increasing oxygen in the blood reduces the progression of respiratory diseases, improves mood, increases physical performance, improves oxygenation of internal organs, concentration, relieves weakness, sleep disorders, inflammation, headaches and dizziness.

ZDROWY KRĘGOSŁUP

5 wizyt

45 min. x5/375 PLN

Siedzący tryb życia może spowodować osłabienie mięśni przy kręgosłupie, które są odpowiedzialne za odpowiednią stabilizację i utrzymanie postawy ciała. Powtarzalne czynności mogą wpływać na przeciążenie pewnych struktur podczas gdy pozostałe usztywniają się, słabną. Fizjoterapeuta używa różne metody (masaż leczniczy, indywidualne ćwiczenia lecznicze, terapia manualna, itp.) indywidualnie dobrane pod schorzenie pacjenta.

HEALTHY SPINE

5 visits

45 min. x5/375 PLN

A sedentary lifestyle can cause weakness of the muscles at the spine, which are responsible for proper stabilization and maintenance of body posture. Repeatable activities can overload some structures while others stiffen and weaken. The physiotherapist uses different methods (therapeutic massage, individual clinic exercises, manual therapy, etc.) individually selected for the patient's illness.

