



HOTEL
ALMA



MED & SPA



Cennik
Zabiegów
MED & SPA



Zapraszamy do naszego Centrum Zabiegowego MED & SPA, w którym oferujemy szeroką gamę zabiegów – od relaksacyjnych, upiększających, po lecznicze i rehabilitacyjne. W naszej ofercie każdy znajdzie coś dla siebie. Masaże, zabiegi na twarz i ciało, fizjoterapia – praca z ciałem to klucz do kompleksowej regeneracji również dla umysłu i ducha.

Dla osób w trakcie rehabilitacji, przemęczonych lub borykających się z problemami po urazach oraz zwyrodnieniach stawów oferujemy kompleksową gamę terapii, dostosowaną do indywidualnych potrzeb. Nasi pracownicy pomogą w doborze odpowiednich zabiegów.

Już teraz oferta naszego MED & SPA dostępna jest dla wszystkich, nie tylko Gości Hotelowych!

Otwórz drzwi do zdrowia i pełnej regeneracji, odblokuj napięcia...

Wykorzystaj czas dla siebie!

Życzymy udanego pobytu i pozostajemy do Państwa dyspozycji!

Załoga Centrum Zabiegowego
ALMA MED & SPA

Menu zabiegowe

Regulamin korzystania ze strefy MED & SPA.....	3
Przeciwwskazania do zabiegów MED & SPA.....	3
Zabiegi SPA & Beauty na ciało.....	4
Masaże	4
Kąpiele, hydromasaż	6
Zabiegi pielęgnacyjne i rytuały.....	7
Dłonie i stopy	9
Pielęgnacja twarzy	10
Zabiegi na twarz.....	10
Dodatki do zabiegów	11
Fizjoterapia i zabiegi lecznicze	12
Fizjoterapia	12
Fizykoterapia.....	13
Kąpiele lecznicze i balneoterapia	14
Karnet Day Spa & Pool oraz vouchery	15

Regulamin korzystania ze strefy MED & SPA

- ✓ Centrum Zabiegowe MED & SPA jest **strefą ciszy i relaksu**, przeznaczoną dla osób **powyżej 16 roku życia**.
- ✓ Prosimy o przyjsie na zabieg **najpóźniej 5 minut przed** jego planowanym rozpoczęciem.
- ✓ Na zabiegi zapraszamy **wyłącznie w Szlafrokach** (dotyczy Gości Hotelowych) oraz **obuwia zmiennym**.
- ✓ Dla Klientów SPA niebędących Gośćmi Hotelowymi zapewniamy szafki na pozostawienie rzeczy osobistych. Do strefy SPA zapraszamy **wyłącznie w obuwia zmiennym oraz luźnej zmiennej odzieży** (np. dresy / szlafrok), **bez okryć wierzchnich**.
- ✓ Prosimy **nie zabierać na zabiegi telefonów komórkowych i biżuterii**.
- ✓ W przypadku spóźnienia na zabieg, **czas spóźnienia zostanie odliczony** od łącznego czasu zabiegu.
- ✓ **Bielizna zabiegowa** dostępna jest w gabinecie bezpośrednio przed zabiegiem.
- ✓ **Czas trwania** podany przy każdym z zabiegów obejmuje łącznie: przygotowanie się Gościa do zabiegu, faktyczne wykonywanie zabiegu oraz czas na opuszczenie gabinetu po zabiegu.
- ✓ W przypadku **anulowania zabiegu na mniej niż 2 godz. przed** jego rozpoczęciem bądź niepojawienia się na umówionym zabiegu, Państwa rachunek zostanie obciążony jego wartością (dotyczy Gości Hotelowych).
- ✓ Dla Klientów SPA niebędących Gośćmi Hotelowymi – w przypadku niepojawienia się na umówionym zabiegu (bez wcześniejszego odwołania) Centrum Zabiegowe MED & SPA zastrzega sobie **prawo do odmowy umówienia kolejnej wizyty dla danego klienta**.

Przeciwwskazania do zabiegów MED & SPA

- ✗ Niestety nie każdy może skorzystać z dobrodziejstw zabiegów SPA lub leczniczych, nawet jeśli istnieją ku temu wskazania.
- ✗ W strefie MED & SPA mogą przebywać **wyłącznie osoby zdrowe, bez oznak przeziębienia/ infekcji**.
- ✗ **Kaszel, katar, gorączka** stanowią przeciwwskazania do wykonania zabiegów.
- ✗ Dla nowych klientów: przed skorzystaniem z zabiegów fizjo- i fizykoterapii wymagane jest wypełnienie **ankiety wywiadu zdrowotnego**, w celu wykluczenia przeciwwskazań.
- ✗ Przed wykonaniem zabiegu każdorazowo **należy poinformować osobę wykonującą zabieg o swoim stanie zdrowia, mogącym stanowić przeciwwskazanie** do wykonania danego zabiegu lub o potencjalnie występujących alergiach na preparaty używane w trakcie zabiegów.
- ✗ **Na pytania dotyczące stanu zdrowia** zadane przez osobę przeprowadzającą wywiad należy odpowiadać **zgodnie z prawdą**. Uzyskane informacje służą jedynie do celów przeprowadzenia zabiegu i nie mogą być w żaden sposób przekazywane dalej.
- ✗ Przed wykonaniem zabiegu klient otrzymuje do podpisania **zgode na jego wykonanie**, która zawiera informację o przeciwwskazaniach. **Wyrażając zgode na zabieg klient także podpisuje oświadczenie, że nie ma przeciwwskazań do wykonania danego zabiegu**.
- ✗ Jeśli w trakcie trwania zabiegu klient odnotuje **niepożądane efekty uboczne bądź jakiegokolwiek pogorszenie samopoczucia** – należy niezwłocznie poinformować o tym osobę wykonującą zabieg.
- ✗ W razie zauważenia **stanów stanowiących jakiegokolwiek przeciwwskazanie** do wykonania danego zabiegu – **personel SPA ma obowiązek odmówienia wykonania zabiegu**, a klient nie zostanie obciążony jego kosztem.

Zabiegi SPA & Beauty na ciało

Masaże

Ogólne przeciwwskazania do masażu: ostre stany zapalne w organizmie, choroby skóry, w tym również zakażenia skóry, łuszczyca w stanie ostrym, choroby serca i nadciśnienie, choroby krwotoczne lub skłonność do krwawień, choroby nowotworowe, ciąża, złamania lub ciężkie skręcenia, podwyższona temperatura ciała, niezagojone rany i blizny, choroby zakaźne - bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze, alergia na którykolwiek ze składników stosowanych kosmetyków

Rodzaj zabiegu	Cena
Masaż klasyczny	
Poprzez odpowiednio dobrane techniki masażu, uzyskujemy efekt rozluźnienia mięśni, skóry i tkanek podskórnych, a także zwiększenia ukrwienia w okolicy poddanej zabiegowi, co skutkuje zmniejszeniem bólu. Efekt rozluźnienia mięśni wpływa również na rozluźnienie psychofizyczne.	
Częściowy (wybrana partia ciała) – 30 min	99 pln
Całościowy – 60 min	180 pln
<u>Opcjonalnie do masażu proponujemy (za dopłatą):</u>	
+Wykorzystanie pistoletu do masażu tkanek głębokich + 5-10 min	+20 pln
+Kinesiotaping obszaru bólowego (działa przeciwbólowo, rozluźnia mięśnie i zmniejsza ich napięcie)	+20 pln
+Elektrostymulacja punktów spustowych (seria 3x 2 min)	+20 pln

Japoński masaż Shiatsu

To wyjątkowo atrakcyjna forma masażu rozwinięta w Japonii w latach 20. XX wieku, która integruje tradycje dalekowschodnich technik akupresury z zachodnimi metodami masażu. Zabieg ma na celu przywrócenie prawidłowego przepływu Qi (czyt. czi) – czyli życiowej energii w ciele. Podczas sesji terapeuta wykonuje różne rodzaje ruchów, w tym kołysanie, delikatne i rytmiczne uciskanie oraz rozciąganie, wykorzystując przy tym całe dłonie, palce, przedramiona, łokcie, a nawet kolana i stopy. Terapeuta pracuje z punktami energetycznymi rozmieszczonymi wzdłuż meridianów (ścieżek energetycznych, które przebiegają przez całe ciało i wpływają na poszczególne organy i funkcje organizmu). Masaż odbywa się na podłodze (na specjalnym materacu).

60 min 190 pln

Masaż stemplami ziołowymi

Wykonywany za pomocą podgrzanej i zawiniętej w bawełniany materiał specjalnie dobranej mieszanki ziół. Niweluje ból, napięcie mięśni, usuwa toksyny i pobudza organizm do regeneracji, wydzielający się ze stempli zapach oraz ciepło relaksują ciało i umysł. Przypadnie do gustu osobom przemęczonym, przepracowanym i żyjącym w stanie ciągłego napięcia. Ze względu na działanie zawartych w ziołach substancji leczniczych masaż przyspiesza proces przemiany materii. Jest także polecany jako sposób na wzmocnienie odporności i odżywienie skóry. Do wyboru mieszanki ziół: relaksująca, detoksykująca

60 min 230 pln

Masaż gorącą świecą

W wyjątkowy sposób łączy wiele technik masażu z aromaterapią i pielęgnacją ciała. Do zabiegu wykorzystywana jest szlachetna mieszanka oleju z awokado oraz masła shea o wybranym aromacie, podgrzana w formie świecy. Masaż jest niezwykle przyjemny, powoduje niezapomniane przeżycia oraz ułatwia harmonizację ciała i ducha. Do wyboru zapach: kwiatowo-piżmowy ; pomarańczowa ; cedr + drzewo sandałowe

60 min 185 pln

90 min 230 pln

Masaż gorącymi kamieniami

Masaż gorącymi kamieniami to technika masażu opierająca się na teorii przepływu energii przez organizm. W efekcie uzyskujemy: poprawę ukrwienia, odżywienia i jędrności skóry. Działa uspokajająco i relaksująco, łagodzi objawy stresu. Kamienie bazaltowe pochodzenia wulkanicznego, rozgrzewane do ok. 60°C, posiadają niezwykle właściwości utrzymywania temperatury, silnie rozgrzewają i rozluźniają spięte mięśnie.

60 min 200 pln

Masaż sportowy

Intensywny rodzaj masażu wybranej partii ciała, oparty na metodach klasycznych, wspomaga organizm przed lub po wysiłku i przywraca lub utrzymuje sprawność. Pomaga w powrocie do formy po przerwie w treningach - przygotowuje organizm do podjęcia wysiłku, zmniejszając ryzyko kontuzji. Utrzymuje elastyczność mięśni, przeciwdziałanie kontuzjom, niwelowanie objawów przetrenowania. Ponadto usprawnia proces dopływu produktów odżywczych do mięśni oraz zapobiega powstawaniu zakwasów po intensywnych treningach.

45 min 155 pln

Masaż tkanek głębokich

To masaż całościowy, unikalna i uniwersalna koncepcja pracy manualnej z układem mięśniowo-powięziowym człowieka. Nazwa może mylnie kojarzyć się z głęboką ingerencją w tkanki, tymczasem jest to bardzo powolna praca z mięśniami powięzią. Masaż ma na celu zwiększenie gibkości i ruchomości tkanek miękkich. Może wpływać na warstwy mięśni i tkanek, które są nieopracowane w przypadku masażu klasycznego. Bardzo często techniki masażu tkanek głębokich łączy się z terapią punktów spustowych, by usunąć przyczynę bólu, a nie tylko leczyć objawy.

50 min 160 pln

Masaż antycellulitowy - maderoterapia

Zabieg wykonywany na górne partie nóg oraz pośladki, rodzaj terapii pochodzącej z Kolumbii, odbywa się przy użyciu drewnianych narzędzi, wykorzystuje naturalne techniki stymulacji tkanek. Działa korzystnie na kształtowanie sylwetki, redukcję tkanki tłuszczowej i cellulitu, a także na poprawę napięcia i wygładzenie skóry. Jest to intensywne terapia, która znacząco pobudza krążenie oraz niweluje obrzęki. Na koniec zabiegu aplikowane jest serum antycellulitowe.

60 min 200 pln

Masaż antycellulitowy manualny

Intensywny i dynamiczny rodzaj masażu, wykonywany ręcznie z użyciem preparatu antycellulitowego. Skupia się na najbardziej newralgicznych punktach – udach i pośladkach. Jego głównym zadaniem jest zredukowanie ilości tkanki tłuszczowej, gromadzącej się szczególnie w tych partiach ciała.

40 min 150 pln

Masaż Medy-Jet (masaż wodny na sucho)

Przyjemna i nieskomplikowana forma masażu wędrującymi kulami wodnymi za pomocą specjalnego urządzenia (łóżko Medy Jet), łączącego w sobie funkcję masażu suchego i hydromasażu. Zapewnia spadek napięcia mięśni karku, szyi, pleców i całego kręgosłupa. Działa regenerująco i odprężająco, szczególnie po długiej podróży.

15 min 70 pln

Masaż relaksacyjny

Wprowadza w stan odprężenia zarówno ciało, jak i umysł, rozluźnia napięte mięśnie, pielęgnuje skórę, zapewnia głęboki relaks i przywraca równowagę dla przemęczonych i zestresowanych.

Częściowy (wybrana partia ciała) – 30 min 99 pln
Całościowy – 60 min 180 pln

Drenaż limfatyczny

To masaż uciskowy, usprawniający krążenie limfy i płynów tkankowych w organizmie. Zalecany w przypadku obrzęków limfatycznych i zastój limfy. Poprawia metabolizm, pobudza układ limfatyczny, przyspiesza oczyszczanie organizmu.

Przeciwwskazania do zabiegu: obrzęki niewiadomego pochodzenia, stany zapalne, urazy kończyn (w tym krwiaki), choroby nowotworowe, nadciśnienie tętnicze, zakrzepowe zapalenie żył, miażdżyca, żylaki, choroby skóry.

Kończyny górne – 35 min 150 pln
Kończyny dolne – 45 min 190 pln
Całościowy – 60 min 220 pln

Masaż izometryczny

Odmiana masażu klasycznego, często wykorzystywany u sportowców, ma potwierdzoną skuteczność w odbudowie mięśni po wysiłku. Wskazaniem do jego wykonania są ponadto wszelkie stany wymagające poprawy napięcia mięśni, także po długotrwałym unieruchomieniu. Przywraca siłę osłabionym mięśniom bez obciążania całego organizmu ćwiczeniami fizycznymi. Usprawnia krążenie limfatyczne oraz przeciwdziała chorobom wywołanym jego zastojem, a także pomaga zredukować podskórną tkankę tłuszczową.

Przeciwwskazania do zabiegu: obrzęki niewiadomego pochodzenia, stany zapalne, urazy kończyn (w tym krwiaki), choroby nowotworowe, nadciśnienie tętnicze, zakrzepowe zapalenie żył, miażdżyca, żylaki, choroby skóry, stwardnienie rozsiane, zupełny brak napięcia izometrycznego, niepełny wzrost kostny (po złamaniach).

Częściowy (wybrana partia ciała – nogi, plecy) 40-45 min 155 pln

Kąpiele, hydromasaż

Sprawdź również nasze lecznicze kąpiele (w części 'fizjoterapia').

Ogólne przeciwwskazania do kąpeli: ostre stany zapalne w organizmie, zakażenia skóry, łuszczyca w stanie ostrym, choroby serca, krążenia i nadciśnienie, nadczynność tarczycy, choroby krwotoczne lub skłonność do krwawień, choroby nowotworowe, niezagojone rany i blizny, gruźlica, choroby zakaźne - bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze, alergia na którykolwiek ze składników stosowanych kosmetyków

Rodzaj zabiegu	Cena
Kąpiel w ziołach To świetny sposób na wsparcie kondycji skóry i poprawę ogólnego samopoczucia lub relaks i głębokie odprężenie. Ziołowa kąpiel może też niwelować ból i inne uporczywe dolegliwości – np. skórne. Warto pamiętać o mocy, jaką niosą ze sobą naturalne zioła, które wspierają organizm. W zależności od wybranej mieszanki ziół kąpiel będzie miała inną właściwość: <u>relaksująca</u> (lawenda, rozmaryn, rumianek, szalwia, melisa), <u>oczyszczająca</u> (arnika, tatarak, szalwia, nagietek, rumianek)	20-25 min 120 pln
Kąpiel w solance z Morza Martwego Kąpiel w wodzie z dodatkiem soli z Morza Martwego regeneruje, oczyszcza z toksyn, koi i łagodzi stany zapalne. Doskonale sprawdza się w pielęgnacji skóry dotkniętej stanami zapalnymi i skłonnej do podrażnień. Wspomaga walkę z egzemą, łuszczycą, trądzikiem i podrażnieniami wywołanymi przez alergeny. Kąpiel odpręża, pomaga zmiękczyć szorstkie i popękane stopy oraz wzmocnić paznokcie. Przynosi ulgę w przypadku obrzęku, bolesności i sztywności stawów. <u>Sprawdź także pozostałe solanki i ich właściwości (w części fizjoterapia):</u> solanka borowinowa, magnezowo-siarczanowa, jodowo-bromowa	20-25 min 120 pln
Kąpiel Kleopatry Delikatnie mleczna, odprężająca kąpiel, kojąca skórę i zmysły. Zapewnia skórze miękkość, nawilżenie i odżywienie, dzięki dodatkowi kwasów tłuszczowych omega-9 i 6, pozostawia na skórze delikatną, ochronną mgiełkę i piękny zapach.	20-25 min 120 pln +kieliszek prosecco (200 ml) +28 pln
Kąpiel w płatkach róż Kąpiel na bazie solnej z dodatkiem naturalnych olejków, aromatów oraz płatków różanych. Łagodzi podrażnienia, działa przeciwzapalnie i regeneruje naskórek. Dodatkowo płatki róż oprócz wyjątkowego, zniewalającego zapachu posiadają szereg pielęgnacyjnych i aromaterapeutycznych właściwości, które ukoją umysł oraz ciało.	20-25 min 120 pln +kieliszek prosecco (200 ml) +28 pln
Hydromasaż Wanna do indywidualnego hydromasażu o anatomicznie wytłoczonym wnętrzu zapewnia komfort zabiegu. Masaż wykonywany jest przez ponad 300 dysz wodnych i powietrznych, na kolejne partie ciała, od stóp, poprzez nogi, biodra, ręce i barki, a skończywszy na plecach. Hydromasaż poprawia ukrwienie skóry oraz krążenie żyłne, rozluźnia mięśnie, pomaga zmniejszyć ból stawów. Ponadto to przyjemny zabieg regenerujący, który wspomaga relaks po ciężkim dniu.	20 min 150 pln
Kąpiel algowa – moc Oceanu Arktycznego Kąpiel z dodatkiem naturalnego ekstraktu 100% z alg brunatnych, pochodzących z czystych wód Morza Północnego, gdzie są zbierane w sposób zrównoważony, aby zachować ich naturalne właściwości. Działa z wieloma korzyściami dla organizmu: -stanowi wsparcie w detoksykacji (algi brunatne zawierają dużą ilość minerałów, w tym jod, który wspomaga detoksykację organizmu poprzez stymulację pracy tarczycy oraz usuwanie toksyn z organizmu) ; -nawilża skórę (algi są bogate w polisacharydy, które tworzą na skórze ochronny filtr i zatrzymują wilgoć); -poprawia elastyczność skóry, opóźnia procesy starzenia (dzięki zawartości aminokwasów, witamin i minerałów); -wspiera przy łagodzeniu stanów zapalnych. Skorzystaj z natury!	20 min 130 pln

Kąpiel w ekstrakcie z czerwonego wina

Kąpiele w winie znane są już z czasów antycznych. Nie bez powodu mawia się, że wino jest eliksirem młodości i piękna. Użyty do kąpeli ekstrakt 100% z winogron i wina czerwonego z hiszpańskiego regionu Rioja zawiera naturalne składniki aktywne, takie jak polifenole i flawonoidy, które głęboko odżywiają i regenerują skórę, opóźniają procesy starzenia i działają przeciwzmarszczkowo. Substancje aktywne stymulują wzrost nowych komórek, poprawiając elastyczność i jędrność skóry. Zabieg idealny dla skóry dojrzałej, wymagającej intensywnej pielęgnacji.

20 min 130 pln

Zabiegi pielęgnacyjne i rytuały

Ogólne przeciwwskazania do zabiegów na ciało: ostre stany zapalne lub alergiczne w organizmie, zakażenia skóry, łuszczyca w stanie ostrym, stany przedrakowe i rak skóry, choroby krwotoczne lub skłonność do krwawień, niezagojone rany i blizny, choroby zakaźne - bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze, alergia na którykolwiek ze składników stosowanych kosmetyków

Rodzaj zabiegu

Cena

Peeling całego ciała – cukrowy lub solny

Dzięki drobinom ściernym zawartym w zastosowanych kosmetykach zabieg ten złuszcza zrogowaciałe komórki naskórka i doskonale przygotowuje skórę ciała do kolejnych zabiegów, co ułatwia późniejsze wchłanianie składników aktywnych zawartych w kosmetykach. Dodatkowo przywraca skórze miękkość i elastyczność.

30 min 120 pln

Owocowa uczta dla skóry – odżywienie i regeneracja

Dzięki aromatycznym i bogatym w składniki aktywne kosmetykom zabieg ten przeniesie Twoje ciało i zmysły w owocowy raj. Idealny dla każdego rodzaju skóry, szczególnie suchej, zmęczonej i pozbawionej blasku. Intensywnie nawilża i regeneruje, zwłaszcza po okresie stresu lub ekspozycji na słońce. Wygładza skórę, poprawia jej elastyczność i jędrność oraz odżywia i otula przyjemnym zapachem, który poprawia nastrój na cały dzień. Zabieg składa się z oczyszczającego peelingu (który przygotowuje skórę do dalszej pielęgnacji), nawilżającego masażu na basie odżywczego koncentratu, nałożenia regenerującej maski bogatej w składniki aktywne (głęboko nawilża i odbudowuje barierę ochronną skóry) oraz końcowej aplikacji aromatycznego balsamu, który pozostawi skórę miękką i pachnącą. To nie tylko pielęgnacja, ale również prawdziwa rozkosz dla zmysłów. Do wyboru: regenerujące mango albo orzeźwiający arbuż

50-60 min 210 pln

Czekoladowe Otulenie – endorfiny i nawilżenie

To wspaniała uciecha dla ciała i zmysłów, przynosząca relaks, ale i widoczne efekty pielęgnacyjne. Zabieg wykorzystuje regenerującą moc ziaren kakaowca, które mają właściwości antyoksydacyjne, detoksykujące oraz ujędrniające. Zabieg obejmuje kolejne etapy, które harmonijnie łączą oczyszczanie, regenerację i odprężenie skóry. W pierwszej kolejności ziarnisty peeling oczyści skórę. Kluczowym etapem zabiegu jest aplikowana na całe ciało maska o konsystencji kremowej i płynnej czekolady. Samorozgrzewająca, bogata w minerały, wspomaga detoksykację i poprawę mikrokrążenia, dogłębnie ujędrnia i regeneruje skórę, działa antycellulitowo, a właściwości termiczne wspomagają absorpcję odżywczych substancji. Po zmyciu maski skóra jest delikatnie masowana, a całość wieńczy nałożenie balsamu czekoladowego o intensywnych właściwościach nawilżających i odżywczych, który pozostawi skórę gładką, jedwabistą i otuloną aromatem czekolady. Wyciąg z ziaren kakaowca pobudza organizm do produkcji, endorfin tzw. hormonów szczęścia. Podaruj sobie dobry humor i błogi relaks!

60 min 220 pln

Intensywny zabieg wygładzająco-modelujący - Thalgo

Innowacyjny zabieg modelująco-antycellulitowy, który skutecznie walczy z cellulitem i niedoskonałościami sylwetki oraz spadkiem napięcia tkanek skóry. Zwiększa elastyczność i jędrność skóry. W preparatach cenionej marki Thalgo, użytych do zabiegu, wykorzystano dwie nowoczesne technologie, które celnie trafiają w samo serce problemu. Technologia Oxy Active pomaga przywrócić prawidłowe dotlenienie tkankom, aby zahamować proces tworzenia się cellulitu i wiotczenia skóry. Technologia Sculpt Active skutecznie zwiększa napięcie we wszystkich warstwach skóry, działa w trzech kierunkach na jędrność skóry – wygładza, zwiększa jej elastyczność i gęstość oraz tonizuje. Zabieg modeluje sylwetkę w odpowiedniej partii, co jest dokonywane poprzez dogłębne działanie specjalistycznych kosmetyków, połączone z technikami intensywnego masażu.

Wykonywany na wybranej partii ciała – do wyboru:

1. uda i pośladki - skutkuje zmniejszeniem widoczności cellulitu, stymuluje lipolizę, poprawia mikrokrążenie, dotlenia i ujędrnia, zwiększa wytrzymałość skóry na pojawianie się nieestetycznych nierówności
2. brzuch – pomaga wygładzić nierówną skórę, przyspiesza metabolizm komórkowy, dotlenia, uelastycznia, zwiększa napięcie głębokich warstw skóry na brzuchu i talii, stanowi dobry wstęp do modelowania linii
3. biust i dekolt - intensywnie dotlenia tkanki i odżywia skórę, zwiększa jędrność i elastyczność wszystkich jej warstw, nadaje objętość, wzmacnia tkanki podtrzymujące i poprawia kształt biustu, wygładza i nawilża dekolt

Po zabiegu należy unikać kąpieli przez 6 godzin – ze względu na wydłużony czas działania preparatu.

Wybrana partia ciała (1, 2 lub 3) 60 min 270 pln

Relaksacyjny rytuał aromaterapeutyczny

To wyjątkowe doświadczenie dla ciała i zmysłów, które łączy w sobie trzy komplementarne etapy: peeling, delikatny masaż oraz body-wrapping, każdy z dodatkiem wybranego olejku aromaterapeutycznego. Wspólnie tworzą one harmonijną podróż do głębokiego odprężenia i odnowy. Rytuał rozpoczyna się peelingiem, który delikatnie usuwa martwe komórki naskórka i odświeża ciało, wprowadzając w atmosferę rytuału poprzez subtelne, naturalne aromaty. Relaksujący masaż odpręża mięśnie, poprawia krążenie, koji zmysły i wprowadza ciało w stan błęgiego relaksu. Aromaty olejków wpływają korzystnie na nastrój i sprzyjają wewnętrznemu wyciszeniu. Ostatni etap to nałożenie odżywczego balsamu połączone z body-wrappingiem. To chwila głębokiego relaksu, podczas której aromaty olejków unoszące się w powietrzu dodatkowo potęgują uczucie harmonii i wyciszenia. Do wyboru olejki aromaterapeutyczne: pomarańcza i wanilia, płatki róż i biała brzoskwinia, sorbet malinowy, bergamotka i limonka, man's land (zapach męski)

80 min 265 pln

Rytuał Mer des Indes – Thalgo (3 etapy)

Ekskluzywny zabieg na ciało, odżywia i nawilża skórę, działa relaksująco i harmonizująco, likwiduje stres. W sercu formuły preparatów Thalgo znajduje się aktywny kompleks Harmonising Marine Complex, oparty na połączeniu czerwonych indyjskich alg Kappaphycus i 3 olejków esencjonalnych, używanych w terapiach ajurwedyjskich, który odżywia skórę oraz harmonizuje zmysły. Czerwone algi mają działanie silnie nawilżające i rewitalizujące, mogą wspomagać odnowę komórek.

Całość zabiegu stanowią 3 etapy – peeling, który usuwa zrogowaciały naskórek i oczyszcza skórę z toksyn, pozostawiając ją miękką, gładką i doskonale odżywną. Masaż na bazie rozgrzanego olejku z dodatkiem oleju sezamowego i olejków eterycznych (kolendra, cyprys, szałwia) pozwoli odprężyć umysł i zrelaksować ciało. Odżywczy balsam-maską ze składnikami aktywnymi na bazie oleju z mikroalg i białego piżma nadaje skórze wyjątkową delikatność i zmysłowość oraz zapewnia długotrwałe nawilżenie.

80 min 320 pln

Rytuał Młodości z Wina Rioja– holistyczna ceremonia (5 etapów)

Kompleksowy rytuał pielęgnacyjny, który zapewnia pełnię relaksu i działa odmładzająco. Idealny dla skóry dojrzałej, wymagającej intensywnej pielęgnacji. Formuła kosmetyków naturalnych z ekstraktem 100% z wina i winogron z regionu Rioja (Hiszpania) pozwala skorzystać z ich dobroczynnych właściwości, aby w 5 różnych krokach zapewnić skórze jak najlepszy zastrzyk substancji aktywnych.

Wino znane jest z zawartości naturalnych składników aktywnych - polifenoli i flawonoidów, które głęboko odżywiają i regenerują, opóźniają procesy starzenia, działają przeciwzmarszczkowo, a także stymulują wzrost nowych komórek, poprawiając elastyczność i jędrność skóry. Lista ich dobroczynnego działania jest długa.

Na całość rytuału składa się aż 5 etapów, które w odpowiednio dobranej kolejności doprowadzą do pełnego odprężenia oraz zmaksymalizują efekty pielęgnacyjne. Peeling winogronowy usuwa martwe komórki naskórka, wygładza skórę i przygotowuje ją do dalszych zabiegów. Zawarte w peelingu ekstrakty z wina wspomagają naturalną regenerację skóry. Maska samorozgrzewająca na ciało dostarcza skórze bogactwa składników aktywnych. Ciepło maski stymuluje mikrokrążenie, wspomaga wchłanianie odżywczych substancji i działa detoksykacyjnie, przywracając skórze zdrowy, młodzieńczy wygląd. Relaksująca kąpiel winna to kontynuacja nawilżenia oraz wchłaniania substancji aktywnych zawartych w ekstrakcie kąpielowym. Jednocześnie odpręża i wprowadza zmysły w stan pełnego relaksu. Masaż winogronowy z olejem z pestek winogron - ujędrnia i poprawia elastyczność skóry, użyty olej ma właściwości przeciwutleniające i antycellulitowe, a masaż rozluźnia rozgrzane mięśnie i dopełnia odprężenia zmysłów. Skóra staje się jedwabiście gładka, jędrna i miękka w dotyku. Zakończenie pielęgnacji – balsam winogronowy otula skórę subtelnym zapachem, pozostawiając ją gładką i rozświetloną na długo. Pozwól, by moc wina i winogron przywróciła Ci młodzieńczy wygląd i witalność.

90-100 min 395 pln

Oliwna Ceremonia z Greckiego Ogrodu – holistyczny rytuał (4 etapy)

To kompletny plan odnowy dla osób szukających intensywnej regeneracji, nawilżenia oraz poprawy kondycji skóry. Jest to możliwe dzięki dobrowolnemu działaniu oliwy z oliwek – składnika od wieków cenionego za swoje wyjątkowe właściwości odżywcze i regenerujące. Naturalne kosmetyki zawierające oliwę z oliwek, ekstrakt z oliwek i liści oliwnych, a także błoto kosmetyczne – zapewnią mocny zastrzyk substancji odżywczych na każdym z 4 etapów zabiegu. Oliwa z oliwek jest bogata w witaminy A, D, E i K oraz kwasy tłuszczowe omega-3 i -9, które doskonale nawilżają skórę, zapobiegając jej przesuszeniu i pomogą odbudować jej naturalną barierę ochronną. Ekstrakt z liści oliwek działa przeciwzapalnie, antyoksydacyjnie i przeciwbakteryjnie. Błoto kosmetyczne z Morza Martwego jest bogate w minerały, które oczyszczają i odżywiają skórę. Kompleksowa odnowa złagodzi podrażnienia, zredukuje szorstkość skóry i pozwoli uregulować procesy rogowacenia naskórka.

Rytuał rozpoczyna się od delikatnego peelingu oliwkowego, który wstępnie nawilży oraz przygotowuje skórę na dalsze etapy pielęgnacji, aby ułatwić wchłanianie składników odżywczych. Drugi etap to aplikacja błotnej maski na ciało. Bogata formuła maski z dodatkiem ekstraktu z oliwek, oleju z oliwek i wyciągu z liści oliwek zapewni skórze kompleksową pielęgnację, dzięki mocy aktywnych składników. Dotychczas sucha skóra zostanie ukojona, głęboko nawilżona i zregenerowana. Maska dostarcza skórze niezbędnych witamin i antyoksydantów, przywracając jej gładkość oraz elastyczność. Trzecim krokiem jest relaksujący masaż z użyciem oliwkowego oleju, który głęboko wnika w skórę, zapewniając jej dodatkowe ujędrnienie. Masaż poprawia krążenie, relaksuje mięśnie i dodaje energii. Na zakończenie rytuału nakładany jest balsam oliwkowy, który pozostawi na skórze ochronny film, zabezpieczając ją przed dalszym wyschnięciem. Rytuał przywróci Twojej skórze piękno i młodzieńczy wygląd. To nie tylko intensywna pielęgnacja, ale również wyjątkowy moment relaksu i wyciszenia.

80-90 min 340 pln

Dłonie i stopy

Ogólne przeciwwskazania do zabiegów: ostre stany zapalne lub alergiczne w organizmie, zakażenia skóry, łuszczyca w stanie ostrym, stany przedrakowe i rak skóry, choroby krwotoczne lub skłonność do krwawień, niezagojone rany i blizny, choroby zakaźne - bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze, alergia na którykolwiek ze składników stosowanych kosmetyków

Rodzaj zabiegu

Cena

Zabieg refleksologiczny & SPA dla stóp

Zabieg obejmuje relaksującą kąpiel dla stóp wraz z przygotowaniem skóry stóp do masażu, a następnie masaż refleksologiczny stóp. Na stopach znajdują się najdokładniejsze mapy refleksów całego ciała, dlatego praca na nich przynosi najsilniejsze efekty. Zabieg pobudza organizm do normalizacji zaburzonych funkcji danych organów poprzez proces samoleczenia. Refleksologia stóp usprawnia funkcjonowanie układu odpornościowego, uaktywnia wewnętrzne procesy samoregeneracji organizmu, zapewnia doskonałe odprężenie ciała, łagodzi zmęczenie, usprawnia przemianę materii. Miękką i elastyczną stopę dodaje lekkości poruszaniu się i niesie ulgę dla kręgosłupa.

Przeciwwskazania: grzybica stóp i/lub rozległe zmiany skórne stóp, ostre zapalenie żył, zakrzepica

60-75 min 195 pln

Nawilżająco-regenerujący rytuał na dłonie

Luksusowa pielęgnacja dla suchych i zmęczonych dłoni. Zabieg rozpoczyna peeling, który wygładza skórę, następnie aplikowana jest ciepła maska parafinowa, która działa jak regenerujący kompres. Parafina otula dłonie, tworząc okluzyjną warstwę, która zatrzymuje wilgoć i wspomaga przenikanie składników odżywczych w głąb skóry. Ciepło parafiny nie tylko odpręża, ale także łagodzi uczucie szorstkości, poprawia elastyczność skóry i wspiera regenerację suchych oraz popękanych miejsc. Ostatni etap to relaksujący masaż i odżywczy balsam. Efekt? Zadbane, nawilżone i zrelaksowane dłonie – gotowe na każde wyzwanie!

35 min 99 pln

Nawilżająco-pielęgnujący zabieg dla stóp

To doskonały sposób na kompleksową pielęgnację stóp i chwilę relaksu. Rytuał rozpoczyna się od kąpieli bąbelkowej, która doskonale odpręża, poprawiając krążenie i przygotowując stopy do dalszej pielęgnacji. Po kąpieli następuje delikatne oczyszczenie skóry, usuwające martwy naskórek i wygładzające stopy, dzięki czemu skóra staje się bardziej miękka i gotowa na intensywne nawilżenie. Kolejnym etapem jest aplikacja maski parafinowej, która odżywia skórę, tworząc ochronną warstwę, zatrzymuje wilgoć, regeneruje i uelastycznia skórę stóp. Całość zabiegu kończy się nałożeniem balsamu, który głęboko nawilża, pozostawiając stopy gładkie, miękkie i zadbane.

50 min 145 pln

Pielęgnacja twarzy

Zabiegi na twarz

Ogólne przeciwwskazania do zabiegów na twarz: ostre stany zapalne lub alergiczne skóry (w tym trądzik w fazie zaostrzonej), zakażenia skóry, rany, otarcia, skaleczenia i pęknięcia na powierzchni skóry, stany przedrakowe i rak skóry, choroby krwotoczne lub skłonność do krwawień, choroby zakaźne - bakteryjne, wirusowe, grzybicze i pasożytnicze, alergii na którykolwiek ze składników stosowanych kosmetyków, trądzik różowaty

Rodzaj zabiegu

Cena

Relaksacyjny masaż twarzy

Delikatny i odprężający masaż, łączy sprawdzone techniki, które poprawiają wygląd cery, przywracają jej blask i młodszy wygląd, a także wprowadzają w głęboki stan relaksu. Skóra jest ujędrniona, poprawia się jej mikrokrążenie, co sprzyja lepszej regeneracji, oznaki zmęczenia zostają zredukowane, a mięśnie twarzy odprężają się, co pozwala na zredukowanie napięcia i stresu.

25 min 90 pln

Liftingujący masaż twarzy (z elementami masażu transbukalnego)

Absolutna nowość! Nowe spojrzenie na modelowanie twarzy w naturalny sposób. Intensywny masaż liftingujący, z elementami metody transbukalnej według dr Serge'ya Shchurevica. Masaż polega ugniataniu tkanek twarzy w specjalnie dobranej sekwencji i ruchach (na życzenie – również od strony jamy ustnej). Efekt widoczny jest już po pierwszym zabiegu. Żaden inny masaż powierzchniowy nie daje takich rezultatów jak ta metoda. Zabieg polecany jest dla cery dojrzałej, z oznakami starzenia się, wymagającej odżywienia, wiotkiej, ale także w każdym przypadku, kiedy owal twarzy zaczyna się zmieniać i pojawiają się zmarszczki. Zabieg uwalnia całkowicie od napięć, przywraca objętość i elastyczność mięśni głębokich w obszarze ust, policzków, bruzdy nosowo-wargowej, niweluje mimiczne zaciski, podtrzymuje linię brwi i znacznie wyrównuje relief skóry. Następuje poprawa owalu, ujędrnienie twarzy, znaczne spłycenie zmarszczek. Skóra twarzy staje się bardziej zaróżowiona i promienna, nabiera jędrności, kontury polików unoszą się. Poprawia się transport składników odżywczych do tkanek twarzy, a także następuje stymulacja jednocześnie produkcji kolagenu i elastyny, jak i metabolizmu – co przyspiesza procesy regeneracyjne.

Przeciwwskazania do zabiegu: trądzik w fazie zaostrzonej, cera mocno naczynkowa (masaż jest intensywny), implanty zębów (do 3 m-cy po zabiegu), operacje plastyczne (do 6 m-cy po zabiegu), botoks (do 4 m-cy po zabiegu), kwas hialuronowy (do 12 tyg po zabiegu), nici liftingujące (do 6 miesięcy po zabiegu), mezoterapia (14 dni po zabiegu), RF lifting (do 2 m-cy po zabiegu), ostre stany zapalne w obrębie nerwów twarzowych, nieprawidłowa koagulacja krwi, uszkodzenia śluzówek, schorzenia dermatologiczne w obrębie jamy ustnej, próchnica, choroby dziąseł i przyzębia, zaburzenia czucia w obrębie twarzy

40-45 min 150 pln

Zabieg ultranawilżający Aqua Porin

Zabieg z masażem twarzy i maską, dedykowany skórze suchej, odwodnionej i wrażliwej, która potrzebuje głębokiego nawilżenia oraz odbudowy bariery ochronnej. Doskonały także dla skóry normalnej i mieszanej. Zawarte w kosmetykach Bielenda Professional składniki aktywne – m.in. kompleks DUO AQUA-PORINE (naturalny roślinny ekstrakt odpowiedzialny za transport i utrzymywanie wody za pośrednictwem akwaporyn), oleje roślinne (z passiflory, winogronowy), kwas linolowy (poprawia stan bariery skóry) i linolenowy (silny antyoksydant), a także AKWAPORYNY AQP 3 i AQP 8 (integralne białka błonowe, tworzące w skórze naturalne kanały pośredniczące w transporcie wody i mocznika przez błony), a także trehaloza (naturalny roślinny disacharyd, chroni skórę przed utratą nawilżenia) – sprawiają, że zabieg intensywnie nawilża, rozświetla, poprawia elastyczność skóry oraz jej strukturę. W efekcie oznaki zmęczenia są zredukowane, skóra zyskuje zdrowy, promienny wygląd, a widoczność drobnych zmarszczek ulega zmniejszeniu.

50-60 min 195 pln

Kuracja witaminowo-wzmacniająca dla cery naczynkowej i wrażliwej

Zabieg skonstruowany specjalnie na potrzeby delikatnej cery, skłonnej do zaczerwienień, pękających naczynek i utraty jędrności. Doskonale sprawdzi się także jako kuracja regeneracyjna dla skóry zmęczonej, pozbawionej blasku, wymagającej intensywnej pielęgnacji i ukojenia. W trakcie zabiegu wykonywana jest sonoforeza – wprowadzenie ampułkowej wit. C w głąb skóry. Kosmetyki od Bielenda Professional – Serum z rutyną i wit. C – pomagają wzmocnić naczynka i chronić przed ich pękaniem, a zastosowana maska algowa – zredukować zaczerwienienia. Witamina C działa korzystnie na uszczelnienie naczyń krwionośnych, ale także jako silny antyoksydant - spowalnia procesy starzenia, przywracając skórze jędrność i elastyczność.

50-60 min 195 pln

Zabieg regenerująco-nawilżający dla mężczyzn - Pielęgnacja Sukcesu

Zabieg polecany dla zmęczonych i zestresowanych panów, ale także w ramach profilaktycznej pielęgnacji. Skutecznie oczyszcza, uelastycznia i regeneruje zmęczoną cerę, optymalnie nawilża i dotlenia, redukuje oznaki zmęczenia, a także wygładza zmarszczki. To doskonała okazja, aby zadbać o siebie, ale też skorzystać z chwili relaksu. W trakcie zabiegu wykonywany jest peeling (aby oczyścić skórę i przygotować ją do dalszego etapu pielęgnacji), masaż (odżywia skórę i poprawia krążenie oraz rozluźnia mięśnie twarzy – redukuje napięcie i stres), nakładana jest maska błotno-algowa (nawilża i dostarcza składników odżywczych), a na koniec aplikowany jest krem nawilżająco-regenerujący.

50-60 min 195 pln

Zabieg oczyszczający Sebum Purity

Zabieg dla osób z cerą problematyczną – mieszaną, tłustą i skłoną do niedoskonałości. Doskonale sprawdzi się w przypadku nadmiernego wydzielania sebum, rozszerzonych porów, zaskórników czy cery trądzikowej. Szczególnie polecany dla skóry z tendencją do przetłuszczania i nieestetycznego błyszcznienia. To kuracja od Bielenda Professional o działaniu oczyszczającym i regulującym pracę gruczołów łojowych. W trakcie zabiegu wykonywany jest peeling, a także nakładane są 2 lub 3 maski, w zależności od potrzeb danej cery (w tym z dodatkiem cynku oraz glinki), aby najpierw dobrze rozpuścić skórę, a następnie dobrze ją oczyścić, zredukować nadmiar sebum oraz zmniejszyć widoczność porów. W efekcie skóra staje się odświeżona, nawilżona, a także kojąco matowa bez przetłuszczeń.

60-70 min 210 pln

Zabieg intensywnie liftingujący Anti-Age

Zabieg dedykowany skórze dojrzałej, która wymaga regeneracji, wzmocnienia i poprawy jędrności. Jest szczególnie polecany osobom z oznakami starzenia, takimi jak utrata elastyczności, drobne zmarszczki, zmiana owalu twarzy czy osłabiona kondycja skóry. Dzięki swojej uniwersalności sprawdzi się również jako profilaktyka przeciwstarzeniowa. Działa kompleksowo na różne aspekty starzenia się skóry. Poprawia jej napięcie, wygładza zmarszczki i nadaje zdrowy blask. Zastosowane w kosmetykach Bielenda Professional składniki aktywne – kompleks algowy, kwas hialuronowy, witamina E, Żeń-szeń, kolagen morski oraz tauryna głęboko nawilżają i odżywiają, przyczyniają się do poprawy napięcia tkanek i spłycenia zmarszczek, a skóra odzyskuje sprężystość i młodzieńczy wygląd. Intensywna termomaska nakładana w trakcie zabiegu przyspiesza wchłanianie się składników regenerujących, głęboko odżywia i wzmacnia skórę, zapewniając efekt liftingu.

50-60 min 235 pln

Zabieg bankietowy – Płynne Złoto

To luksusowy zabieg dla osób szukających szybkiego efektu wygładzenia, nawilżenia i rozświetlenia skóry. Rekomendowany dla każdego rodzaju cery, w szczególności odwodnionej, matowej i pozbawionej blasku. Zabieg natychmiast poprawia kondycję skóry, nadając jej jedwabistą gładkość, promienny wygląd i głębokie nawilżenie, intensywnie regeneruje i odżywia, redukuje widoczność drobnych zmarszczek i poprawia elastyczność. Serum, maska i kremy od Bielenda Professional użyte w trakcie zabiegu zawierają wyjątkowo skuteczne substancje aktywne – to połączenie aminopeptydów i leczniczych olejów roślinnych o wysoce efektywnym działaniu - m.in. koloidalne złoto (opóźnia procesy starzenia, ułatwia nawilżanie i przyspiesza regenerację, działa przeciwzapalnie i rozświetlająco), mikrokolagen, ekstrakt z kawioru, Bio-bustyl (unikalny kompleks od Bielenda Professional, który stymuluje syntezę kolagenu i elastyny, hamuje proces pigmentacji skóry, wzmacnia ją, zapobiega jej wiotczeniu, napina i ujędrnia skórę), olej Macadamia, olej kukui. Płynne Złoto to prawdziwa uczta dla skóry, która w krótkim czasie poprawia gęstość i strukturę skóry, napina ją, przywraca jej koloryt oraz zdrowy, promienny wygląd, szczególnie przed ważnymi wydarzeniami. To doskonały wybór dla osób ceniących sobie szybkie, widoczne efekty bez konieczności długiej regeneracji. Przygotuj swoją skórę na wielkie wyjście!

50-60 min 195 pln

Dodatki do zabiegów

Rodzaj zabiegu

Cena

Henna brwi lub henna rzęs (do 15 min)	55 pln
Regulacja brwi (do 15 min)	55 pln
Komplet regulacja brwi, henna brwi + rzęs (do 30 min)	120 pln
Depilacja woskiem wąsik lub bródka (do 15 min)	65 pln
Peeling twarzy (ziarnisty, enzymatyczny, kawitacyjny) (do 15 min)	55 pln
Sonoforeza + ampułka z wit. C (do 15 min)	80 pln
Peeling twarzy + wybrana maseczka na twarz (do 25 min)	95 pln

Fizjoterapia i zabiegi lecznicze

Fizjoterapia

Rodzaj zabiegu	Cena
Konsultacja fizjoterapeutyczna Wywiad o obecnych oraz przebytych chorobach, dotychczasowych badaniach, sprawdzenie ruchomości w ciele pacjenta, zalecenie zabiegów (plan fizjoterapeutyczny ze wskazaniami dla poprawy stanu zdrowia – min. 10 zabiegów).	do 20 min 80 pln przy wykupieniu zaleconych zabiegów gratis
Masaż leczniczy Odbywa się po konsultacji fizjoterapeutycznej, według określonych zaleceń, ma na celu doprowadzenie do większej elastyczności lub ruchomości tkanek, stosowany najczęściej przed innymi rodzajami terapii, zalecany w seriach.	50 min 145 pln
Masaż klasyczny z okładem borowinowym Stosowany w celu rozluźnienia mięśni, skóry i tkanek podskórnych, a także zwiększenia ukrwienia w okolicy poddanej zabiegowi, co skutkuje zmniejszeniem bólu. Odbywa się najczęściej po konsultacji fizjoterapeutycznej. Dodatkowo po masażu pacjent otrzymuje borowinowy okład, który działa przeciwzapalne i bakteriobójcze. Zabieg stosuje się najczęściej w chorobie reumatoidalnej, bólach stawów i schorzeniach kręgosłupa.	45+15 min 185 pln
Terapia manualna Terapia wspomagana, prowadzona według zaleceń po konsultacji fizjoterapeutycznej, dla pacjentów z ograniczeniami ruchomości w ciele.	50 min 145 pln
Gimnastyka ruchowa (kinezyterapia) To leczenie poprzez ruch. Są to m.in. ćwiczenia prowadzone, oddechowe, samowspomagane, izometryczne, czynne i bierne. Każdorazowo są dopasowane do stanu zdrowia, kondycji fizycznej oraz możliwości ruchowych pacjenta. Pomagają one efektywnie aktywować poszczególne grupy mięśniowe i przywrócić sprawność lub w możliwie największym stopniu zredukować niesprawność fizyczną.	45 min 45 pln 45 min – zajęcia grupowe (min. 3 os., max 6 os.) 35 pln Pakiet x10 (ważność 8 tygodni) 400 pln Pakiet x10 – zajęcia grupowe (ważność 8 tygodni) 300 pln
Gimnastyka w wodzie (Aqua aerobic w basenie) Ruch w wodzie niesie za sobą wiele korzyści. Opór wody sprawia, że w znacznym stopniu zmniejszony jest wpływ grawitacji na ciało, co z kolei powoduje zmniejszenie obciążeń aparatu ruchowego. To właśnie z tego powodu ćwiczenia w wodzie zalecane są osobom po kontuzjach, a także seniorom jako forma rehabilitacji. Trening redukuje obciążenie stawów, pozwala odciążać kręgosłup, a jednocześnie przyczynia się do równomiernego wzmocnienia wszystkich partii mięśni. Regularnie stosowany powoduje zwiększenie ruchomości w stawach, zmniejszenie przykurczy mięśniowych, wzmacnia osłabioną siłę mięśniową, poprawia ogólną wydolność organizmu i koordynację ruchów.	45 min 65 pln 45 min – grupowo (min. 3 os., max 6 os.) 45 pln Pakiet 10 (ważność 8 tygodni) 550 pln Pakiet x10 – zajęcia grupowe (ważność 8 tygodni) 400 pln
Gimnastyka prowadzona w wodzie (kinezyterapia wspomagana w basenie) Gimnastyka prowadzona z terapeutą w basenie. Opór wody zmniejsza wpływ grawitacji na ciało, a więc i obciążenie aparatu ruchowego. Terapeuta ćwiczy z pacjentem w wodzie, pomaga w wykonywaniu ćwiczeń, objaśnia oraz sprawdza prawidłowość ich wykonywania, tak aby uzyskać najlepszy efekt.	45 min 75 pln 45 min – grupowo (min. 2 os., max 5 os.) 55 pln

Fizykoterapia

Przed skorzystaniem z zabiegów wymagane jest wypełnienie ankiety wywiadu zdrowotnego, w celu wykluczenia przeciwwskazań. Zabiegi zalecane są po konsultacji z fizjoterapeutą - w seriach po 5, 10 lub ich wielokrotności, w celu poprawy stanu zdrowia.

Po konsultacji fizjoterapeutycznej przy jednorazowym wykupieniu 20 zabiegów – naliczany jest rabat 10%.

Rodzaj zabiegu

Cena

Krioterapia miejscowa

Krioterapia miejscowa to zabieg polegający na bezpiecznym użyciu pary ciekłego azotu w celach medycznych. Oddziaływanie poprzez nakierowanie na opracowywaną część ciała Pacjenta/Pacjentki strumienia zimnej pary azotu pozwala na natychmiastowe miejscowe schłodzenie tkanek do temperatury ok. -150 st. C do -80 st. Krioterapia to skuteczna metoda przeciwbólowa, która dzięki działaniu ciekłego azotu, ma właściwości zmniejszające dolegliwości bólowe, wpływa na przepływ krwi wśród naczyń krwionośnych, korzystnie wpływa na przyspieszenie regeneracji tkanek miękkich. Wykorzystuje się jej efekt przeciwbólowy, przeciwzapalny oraz przeciwobrzękowy. Najczęściej krioterapia wspiera leczenie fizjoterapeutyczne stanów po urazach mięśni i stawów, chorobach zwyrodnieniowych, zespołów bólowych kręgosłupa, zapaleń oraz przeciążeń stawów.

2-4 min 25 pln
seria 10 zabiegów 200 pln

Magnetoterapia

Pole magnetyczne ma zdolność przenikania ludzkiego ciała i docierania do każdej komórki organizmu. Oddziaływanie pola magnetycznego na organizm powoduje większe przyswajanie tlenu przez tkanki, przyspiesza procesy samoleczenia i regeneracji tkanek. Działa przeciwobrzękowo, przeciwzapalnie i pomaga uśmierzyć dolegliwości bólowe. Zabieg magnetoterapii, w zależności od zastosowanego rodzaju oraz częstotliwości pola pomaga w wielu schorzeniach - regeneruje mięśnie, nerwy, stawy, kości, jak również poprawia ukrwienie. Dodatkowo leczy ubytki tkanki kostnej, sprzyja regeneracji chrząstki stawowej oraz redukuje napięcie mięśniowe. Pierwszą różnicę zauważyć można już po kilku zabiegach, ale największe efekty terapii i prawdziwa poprawa stanu zdrowia widoczne są najczęściej po całej serii (często dopiero po 15-20 zabiegach).

10-20 min 25 pln
seria 10 zabiegów 200 pln

Terapia TENS

To przeszkońska elektryczna stymulacja nerwów (elektrostymulacja prądem). Jest to metoda niefarmakologicznego i nieinwazyjnego, a przez to pozbawionego wielu skutków ubocznych, leczenia dolegliwości bólowych. Znajduje zastosowanie w wielu stanach chorobowych, pourazowych i dysfunkcjach, którym towarzyszy ból (może pomóc praktycznie we wszystkich rodzajach dolegliwości bólowych). Może służyć także do elektrostymulacji włókien mięśniowych - stanowi bardzo dobry trening osłabionych mięśni oraz doskonale dopełnienie rehabilitacji ruchowej. W zależności od rodzaju prądu, jego częstotliwości oraz natężenia – zastosowany zabieg może mieć inne właściwości (každorazowo dobierane przez fizjoterapeutę do rodzaju schorzenia). Oprócz znoszenia dolegliwości bólowych, prądy mogą pomóc odżywiać tkanki, poprawić krążenie, a dzięki wibracjom mięśni (wywołanie skurczu) – zmniejszają ich napięcie i je rozluźniają.

5-15 min 25 pln
seria 10 zabiegów 200 pln

Terapia światłem SOLLUX - czerwony, niebieski

Zabieg z wykorzystaniem promieniowania podczerwonego (IR), które stymuluje m.in. skórę i tkanki podskórne - poprawia ich ukrwienie i przyczynia się np. do łagodzenia reumatyzmu, bólów mięśniowych i stawowych, bólów pourazowych, spięć i przeciążeń mięśni, jak również terapii blizn. Terapia promieniowaniem jest również stosowana pomocniczo w leczeniu zapalenia zatok, ucha zewnętrznego czy trądziku. Zastosowanie czerwonego filtra (sollux czerwony) umożliwia przepływ promieniowania podczerwonego, które ma właściwości silnie rozgrzewające i może pomagać łagodzić bóle mięśniowe i reumatyczne. Lampa z niebieskim filtrem (sollux niebieski) osłabia promienie podczerwone (cieplne) i przepuszcza widzialne promieniowanie niebieskie, które leczy zmiany skórne, w tym trądzik, egzemę i łuszczycę, bezpiecznie – bez promieniowania UV. Ponadto niebieskie światło przyspiesza gojenie się ran, stłuczeń czy siniaków. Wywołuje uspokojenie oraz ma dobroczynny wpływ w leczeniu nerwobóli, działa przeciwbólowo.

10 - 20 min 25 pln
seria 10 zabiegów 200 pln

Kąpiele lecznicze i balneoterapia

Rodzaj zabiegu

Cena

Okłady borowinowe miejscowe

Borowina (nazywana „czarnym złotem”) to naturalna substancja (rodzaj torfu) zawierająca wiele różnych związków nieorganicznych i organicznych, m.in.: bituminy, ligniny, celulozę, kwasy humusowe, aminokwasy i substancje czynne biologicznie, takie jak enzymy i związki o charakterze estrogenowym. Zawarte są w niej sole takich pierwiastków jak potas, sód, magnez i glin. Obfituje również w związki wapnia, krzemu i żelaza, mangan, kobalt, fluor, miedź i cynk. Wykazuje właściwości przeciwzapalne, bakteriobójcze, bakteriostatyczne i ściągające. Jest substancją pozbawioną jakichkolwiek sztucznych dodatków. Jej charakterystyczną cechą jest zdolność do utrzymywania ciepła.

Ze względu na swoje właściwości borowina może być wykorzystywana w leczeniu chorób reumatycznych, niektórych dolegliwości narządów wewnętrznych i schorzeń ginekologicznych. Składniki borowiny zwiększają odporność organizmu, regenerację tkanek i zwalczają wolne rodniki. Znacząco poprawiają kondycję skóry, zwłaszcza alergicznej. Przeciwdziałają zmarszczkom, zwiększając syntezę elastyny i kolagenu, rozszerzają naczynia krwionośne i pobudzają mięśnie gładkie. Okład wykonywany jest miejscowo, na miejsce dotknięte schorzeniem.

20 min

45 pln

Kąpiel solankowa – borowinowa, siarczanowo-magnezowa, jodowo-bromowa

Kąpiel w solance usprawnia procesy przemiany materii, prowadząc do oczyszczenia organizmu z toksyn i złogów, a także działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i relaksacyjnie. W zależności od rodzaju użytej solanki uzyskać można dodatkowe właściwości prozdrowotne:

Solanka borowinowa: działa pozytywnie na większość organów, poprawia funkcjonowanie całego organizmu. Pomaga m.in. w: Leczeniu dolegliwości reumatycznych (likwiduje bóle mięśni, stawów, kości, przyspiesza regenerację po złamaniach, zwichnięciach i kontuzjach, redukuje bóle kręgosłupa, zapalenie stawów, itp.), Pomaga w redukcji objawów chorób układu nerwowego, leczeniu rwy kulszowej, niedowładów, porażen układu nerwowego, Leczy choroby układu krążenia, m.in. miażdżycowe zwężenie naczyń, redukuje objawy menopauzy, tj. poty, huśtawki nastrojów, bezsenność

Solanka siarczanowo-magnezowa: działa dwutorowo. Z jednej strony -za sprawą zawartości magnezu - łagodzi napięcie i poprawia koncentrację, polepsza wykorzystanie tlenu w komórkach, reguluje działanie ponad 300 enzymów, zapobiega twardnieniu naczyń krwionośnych, działa rozkurczowo i przeciwzapalnie na tkanki mięśniowe. Ze względu na zawartość siarczanów - wypłukuje toksyny ze skóry, pobudza funkcje trawienne trzustki, przez co pomaga w funkcjach odtruwania organizmu z niebezpiecznych toksyn (np. metali ciężkich), łagodzi bóle głowy i migreny, ułatwia komórkowe wchłanianie substancji odżywczych. Siarka działa przeciwzapalnie i przeciwgrzybicznie, co może również pomóc w przypadku schorzeń skórnych – skóry tłustej, trądzikowej, a także reumatycznych. Ze względu na niską wchłanianość siarczanów przez układ trawienny (przez skórę jest znacznie lepsza) - lepiej stosować kąpiele.

Solanka jodowo-bromowa z Zabłocia: Zabłocka sól termalna zawiera w sobie najwyższe możliwe stężenie jodu i wysokiej jakości jony: bromu wapnia, magnezu, krzemu, selenu. Ma właściwości regeneracyjne, przeciwzapalne i przeciwgrzybicze, koi dolegliwości łuszczycowe, odżywia, nawilża, wygładza i ujędrnia skórę oraz opóźnia proces jej starzenia, przyspiesza gojenie się stanów pourazowych, rozstępów, czyraków, wyprysków i cellulitu, wzmacnia odporność organizmu.

20 min

140 pln

Karnet Day Spa & Pool oraz vouchery

Karnet Day SPA & Pool

Skorzystaj z naszego działu MED & SPA i otrzymaj 2-godzinny wstęp na basen gratis!

**Dla klientów niebędących Gośćmi Hotelowymi oferujemy wyjątkową promocję:
wykup nasz Karnet Day SPA & Pool,
a otrzymasz możliwość skorzystania z basenu hotelowego (do 120 min).**

- ✓ Cała kwota karnetu jest do wykorzystania na zabiegi w SPA (konieczne wcześniejsze umówienie się na zabiegi).
- ✓ Rezerwacja zabiegu droższego niż cena karnetu skutkuje koniecznością dopłaty różnicy w cenie.
- ✓ Niewykorzystana kwota z karnetu przepada.
- ✓ Wstęp na basen dotyczy osoby, która korzysta z zabiegów (nie można go oddać innej osobie) oraz jest ważny w dniu korzystania z zabiegów w SPA. Niewykorzystany wstęp na basen przepada.
- ✓ Karnet nie podlega zwrotowi lub wymianie na gotówkę.
- ✓ Karnet ważny jest przez 6 miesięcy od dnia wykupienia.
- ✓ Do skorzystania z basenu niezbędne jest obuwie zmienne, strój kąpielowy oraz ręcznik (Hotel nie zapewnia ręczników dla klientów z zewnątrz).
- ✓ Obuwie zmienne oraz ręczniki można nabyć w Recepcji Hotelu.
- ✓ Wykupienie pojedynczych zabiegów na sumę 250 pln nie skutkuje możliwością korzystania z basenu – konieczne jest wykupienie karnetu Day SPA & Pool.

Karnet Day SPA & Pool 250 pln

Vouchery podarunkowe

Dla klientów niebędących Gośćmi Hotelowymi realizujemy także vouchery na wybrane zabiegi i vouchery kwotowe – zapytaj o szczegóły!

Pojedyncze zabiegi, konsultacje

Już teraz cała oferta MED & SPA dostępna jest dla wszystkich klientów, nie tylko Gości Hotelowych!

Zarezerwuj pojedyncze zabiegi lub serie!

Skorzystaj z porad fizjoterapeutycznych!