



**S P A & W E L L N E S S**

## FOR YOUR WELLBEING

Zabierzemy Cię w podróż, podczas której odnajdziesz równowagę, piękno i dobre samopoczucie. Wierzymy, że powrót do źródła, jakim jest geniusz natury, połączony z nowoczesnymi technikami pielęgnacji przyniesie spektakularne efekty.

Rytuały na twarz i ciało zostały opracowane na bazie naturalnych kosmetyków marki, która tworząc receptury czerpie inspirację z natury.

Dzień po dniu odkrywaj swoje piękno w zgodzie z naturą i samym sobą.

SPA & WELLNESS  
team

Nasze kosmetyki są wolne od silikonów, składników pochodzenia zwierzęcego, olejów mineralnych, sztucznych barwników, SLS czy SLES. Wysoko skoncentrowane składniki aktywne pochodzenia naturalnego. Produkowane z wykorzystaniem wyłącznie źródeł energii odnawialnej oraz zrównoważonymi metodami produkcji.

**IDEALNE DLA VEGAN | TESTOWANE DERMATOLOGICZNIE | OPAKOWANIA 100% RECYKLINGOWANE**

**[comfort zone]**  
conscious skin science



## INSPIRACJA NASZEGO LEŚNEGO SPA JEST REGENERACJA

Świadomość to nasza droga do „zrównoważonego rozwoju” dlatego pracujemy z kosmetykami, których formuły tworzone były z poszanowaniem naszej planety.

- bezpieczeństwo dla skóry i natury
- transparentność i odpowiedzialność
- neutralna pod względem emisji dwutlenku węgla produkcja
- EthioTrees - projekt ponownego zalesiania i regeneracji społecznej w Etiopii



Zabiegi dla kobiet podczas i po ciąży  
NIE WYKONUJEMY ZABIEGÓW PODCZAS PIERWSZEGO TRYMESTRU CIĄŻY



Zabieg dla dzieci i młodzieży  
OD 13. ROKU ŻYCIA

# DLA RÓWNOWAGI CIAŁA I UMYŚŁU

## masaże

Kolebkami masażu - jednego z najstarszych zabiegów terapeutycznych - są Indie i Chiny.

To właśnie z tych miejsc czerpaliśmy inspirację, opracowując unikatowe metody masażu.

W naszych zabiegach wykorzystujemy czyste oleje i aromatyczne olejki eteryczne.

Dzięki połączeniu naturalnych składników i różnych technik masażu zniwelujemy ból, poprawimy samopoczucie, dodamy energii i ukoimy umysł, aby sen był długi i regenerujący.

Wybierz masaż odpowiedni dla siebie.

### **Ayurveda, to sztuka życia,**

której częścią są zbawienne dla ciała i ducha masaże,

wykonywane na bazie

dobroczynnego, ciepłego oleju sezamowego lub migdałowego.



### **AKUPRES**

Przynoszący ulgę i rozluźnienie masaż stóp z elementami refleksologii.

30 MIN - 140 PLN



### **W PUNKT**

Przeciwbólowy masaż głowy i obręczy barkowej pałeczkami bazaltowymi.

30 MIN - 180 PLN

### **KLASYCZNI**

Uwalniający napięcie, bazujący na klasycznych technikach masażu leczniczego masaż całego ciała lub wybranych partii.

30 MIN - 170 PLN | 50 MIN - 270 PLN

### **BALANS**

Autorski masaż filipiński.

50 MIN - 280 PLN

### **SERCE NATURY**

Odrężający i aromatyczny masaż naturalnym masłem shea.

50 MIN - 260 PLN

### **CZAR KAMIENI**

Rozluźniający i wyciszający masaż ciepłymi kamieniami.

50 MIN - 280 PLN



## ZIOŁOWA ENERGIA

Energizujący i regenerujący masaż ciepłymi stemplami ziołowymi.

50 MIN – 300 PLN

## SHIRODARA

Masaż na „oko mądrości”, wyciszający i uspokajający umysł, niwelujący bóle masaż głowy i karku.

50 MIN – 280 PLN

## ABHYANGA

Masaż uwalniający siły vitalne oraz pobudzający krążenie w kanałach energetycznych.

80 MIN – 350 PLN

## TRANQUILLITY

Aromaterapeutyczny masaż na dobry sen. Relaksujący i odprężający masaż oparty na olejkach aromatycznych. Gesty masażu z wykorzystaniem miękkich pędzli oraz relaksujących dźwięków muzyki wyciszą i ukoją zmysły. Idealny wieczorny relaks.

50 MIN – 280 PLN

## AROMATYCZNE OTULENIE

Relaksujący masaż ciepłym olejkami wytapiającym się podczas palenia aromatycznej odżywiającej skórę świecy do masażu.

50 MIN – 260 PLN

rytuały

## DLA KOMFORTU CIAŁA

Odzyskaj piękną, aksamitną i zdrową skórę. Zrelaksuj umysł poprzez aromaterapię, która jest naturalną składową zabiegów. Myśląc o ciele stworzyliśmy rytuały złożone z oczyszczających peelingów, odżywczych masek i bogatych kremowych okładów. Na zakończenie zabiegu masaż całego ciała lub wybranych partii.

### SALT RITUAL

Rytuał detoksykujący bazujący na masażu zainspirowanym dawnymi leczniczymi technikami z wykorzystaniem soli himalajskiej. Łagodzi bóle mięśni, zwalcza napięcia, stymuluje metabolizm, poprawia krążenie krwi i oczyszcza organizm. Pomaga przywrócić równowagę ciała i umysłu. Idealny na każdą porę roku.

60 MIN - 350 PLN

### TRANQUILLITY *face & body* RITUAL

Kompleksowy rytuał łączący masaż twarzy oraz ciała, pozwalający na całkowity relaks i odprężenie. Niepowtarzalna kompozycja olejków eterycznych, która zabiera w podróż pełną niezapomnianych zmysłowych doznań. Bogaty masaż twarzy i ciała zapewnia nie tylko relaks, lecz także gwarantuje aksamitną i jedwabistą skórę po zabiegu.

60 MIN - 340 PLN

### AROMASOUL

Rytuał rozpoczynający się peelingiem z pyłu wulkanicznego to zmysłowa podróż do świata orientu i rejonów śródziemnomorskich. Odżywczy, aromatyczny masaż głęboko relaksuje i odpręża.

75 MIN - 360 PLN

### THERMAL MUD

Remodelujący, detoksykujący zabieg na bazie błota termalnego o działaniu antycellulitowym. Woda termalna z Montalcino w Toskanii oraz synergiczna mieszanka olejków eterycznych, alg Focus i Laminaria minimalizują widoczność cellulitu oraz ujędrniają skórę.

60 MIN - 330 PLN



## **THERMOGENIC ATTACK**

Intensywnie remodelujący zabieg kosmetyczny. Wspomaga walkę z cellulitem i miejscowo zlokalizowaną tkanką tłuszczową. Termogeniczna rozgrzewająca maska rozszerza naczynia krwionośne, przyspiesza mikrocyrkulację i metabolizm w tkance.

60 MIN – 350 PLN

## **BODY GLOW EXPRESS**

Ekspresowa rewitalizacja. Odnawiający, eksfoliujący zabieg dla jedwabistej gładkiej i rozświetlonej skóry całego ciała.

30 MIN – 250 PLN

## **DETOX EXPRESS**

Ekspresowe oczyszczenie. Detoksykująca, oczyszczająca organizm kuracja. Drenuje, stymuluje skórę oraz przywraca jej energię blask i witalność.

30 MIN – 250 PLN

## **SPA DLA DŁONI LUB STÓP**

Innowacyjny system jednorazowych skarpet i rękawic parafinowych wypełnionych ciepłą płynną parafiną, która otula suchą skórę niczym kompres. Odbudowuje barierę hydrolipidową naskórka oraz zmiękcza go i uelastycznia. Idealny zabieg dla zimnych dłoni oraz stóp oraz jako forma dodatkowej pielęgnacji do każdego innego zabiegu na ciało lub twarz.

30 MIN – 190 PLN

# ZABIEGI NA TWARZ

Olśniewaj urodą. Bądź wypoczęta, czarująca i zachowaj młodość na długie lata. Wszystko, czego potrzebuje Twoja skóra jest zawarte w naturalnych kosmetykach Hightech. Zgodnie z filozofią marki, najlepszym laboratorium jest natura, dlatego w naszych zabiegach stosujemy naturalną stymulację skóry poprzez masaże. Podczas konsultacji nasi terapeuci wybiorą najlepsze rozwiązanie, dostosowane do potrzeb Twojej skóry.

## HYDRAMEMORY

Głęboko nawilżający zabieg na twarz z kwasem hialuronowym i olejem z drzewa Moringa, połączony z techniką „brush massage”, przywraca równowagę hydrolipidową oraz młody i promienny wygląd.

60 MIN – 330 PLN

## ACTIVE PURENESS

Oczyszczający, antybakteryjny i przeciwzapalny zabieg. Charakteryzuje się innowacyjną matującą maską peel-off ze spiruliną. Intensywny i delikatny zarazem, oczyszcza i wyrównuje koloryt skóry, pozostawiając ją świeżą i stonowaną.

60 MIN – 340 PLN

## REMEDY

Odnawiający, wzmacniający i kojący zabieg, wolny od zapachów, zalecany do skóry wrażliwej, delikatnej i podatnej na zaczerwienienia. Dzięki innowacji PREBIOTIC przywraca ochronną barierę naskórka. Łagodzi zaczerwienienia i podrażnienia.

60 MIN – 330 PLN





## RECOVER TOUCH

Połączenie multiwitaminowego zabiegu antyoksydacyjnego i autorskiego masażu twarzy, który łagodzi napięcie, usuwa oznaki stresu i zmęczenia oraz rewitalizuje i dotlenia skórę. Polecany dla wszystkich typów cery, szczególnie dla skóry suchej, szorstkiej, osłabionej i zmęczonej.

60 MIN - 290 PLN

## SACRED NATURE

Organiczna przeciwzmarszczkowa pielęgnacja, w skład której wchodzi najwyższej jakości organiczne i naturalne składniki aktywne. Dedykowana dla najbardziej wymagającej i wrażliwej skóry linia posiada certyfikat ecocert®, świadczący o czystości składników aktywnych. Dla skóry zmęczonej, przesuszonej i nadwrażliwej.

60 MIN - 340 PLN

## ULTRA GLOW PEEL

Intensywny podwójny peeling zapewniający równomierny i promienny wygląd cery, rozświetlenie i ujednoczenie kolorytu. Głęboka eksfoliacja zapewni natychmiastową odnowę komórkową dla intensywnego efektu rozjaśnienia i blasku.

60 MIN - 310 PLN

## SUBLIME SKIN LIFT

Ujędrniająco-wypełniająca kuracja dla skóry dojrzałej z widocznymi oznakami starzenia. Dzięki połączeniu dwufazowej maski lifującej oraz elementów masażu twarzy Kobido zmniejsza widoczne oznaki starzenia. Dedykowana skórze ze zmarszczkami, o nierównym kolorycie i widocznej utracie jędrności.

60 MIN - 460 PLN

## EYE CONTOUR

Liftująca, wygładzająca pielęgnacja okolic oczu, która może być dopełnieniem każdego innego zabiegu na twarz. Dzięki świeżej i innowacyjnej peptydowej masce, w widoczny sposób redukuje obrzęk i zmęczenie delikatnej okolicy oka.

30 MIN - 220 PLN

## rewitalizacja

### Dla szybkiego efektu

Półgodzinna rewitalizacja – maksimum pielęgnacji w minimalnym czasie by Twoja cera zachwycała pełnią blasku i świeżości każdego dnia.

### express **BEAUTY**

Zabieg podstawowy, dobrany adekwatnie do cery – łagodzący, normalizujący lub nawilżający składający się z demakijażu, peelingu, maski oraz kremu końcowego.

30 MIN – 170 PLN

### express **PEEL**

Łagodnie oczyszczający peeling ultradźwiękowy, idealny dla każdego typu cery, poprzedzony demakijażem a zakończony odpowiednio dobranym kremem.

30 MIN – 170 PLN

### express **RELAX**

Demakijaż, a następnie kosmetyczny masaż twarzy szyi i dekoltu na odżywczym kremie.

30 MIN – 160 PLN

### express **MASK**

Maska w płacie lub algowa poprzedzona demakijażem, zakończenie kremem.

30 MIN – 170 PLN

### express **INTENSE**

Zabieg oparty na intensywnym eksfoliującym peelingu kwasami owocowymi. Zakończony kremem z filtrem UV.

30 MIN – 200 PLN



## PAKIETY

### MĘSKA STREFA

Współczesny mężczyzna to mężczyzna, który nie boi się dbać o siebie.

- masaż dłoni
- przeciwbólowy masaż głowy i obręczy barkowej
- Power Lift – energizujący zabieg na twarz

440 PLN

### KOBIECOŚĆ W ROZKWICIE

Zadbane ciało, zrelaksowany umysł i promienna cera to wszystko, czego Ci potrzeba.

- autorski, liftingowy masaż twarzy
- jedwabisty peeling całego ciała
- aromatyczny i odżywczy masaż masłem karite

470 PLN



### MŁODZIEŃCZY BLASK

*dla chłopaka lub dziewczyny*

Oferta dla nastoletnich Gości chcących dowiedzieć się, jak pielęgnować skórę twarzy oraz pozbyć się napięcia w okolicach obręczy barkowej.

- kojący, przeciwbólowy masaż pleców
- konsultacja z kosmetologiem
- oczyszczający i normalizujący zabieg na twarz

340 PLN

### ŹRÓDŁO MŁODOŚCI

- odmładzający zabieg na twarz ze stymulującym masażem twarzy i pielęgnacją okolic oczu
- aromatyczny peeling całego ciała
- masaż dłoni

480 PLN

### SPA DLA DWOJGA

Dla każdej z osób w pakiecie:

- relaksujący masaż aromaterapeutyczny
- zabieg na twarz dobrany adekwatnie do typu cery i jej potrzeb
- nielimitowany dostęp do strefy wellness (baseny, sauny, jacuzzi)
- lampka Prosecco

400 PLN / OSOBA (GOŚCIE HOTELOWI) | 490 PLN / OSOBA (GOŚCIE SPOZA HOTELOWI)

# INFORMACJE I ETYKIETA WELLNESS

## voucher

Voucher to otwarty bilet do oazy spokoju i relaksu.

Wybierz kwotę lub zabieg z naszej oferty i spraw wyjątkowy prezent bliskim, współpracownikom lub partnerom biznesowym.

O szczegóły zapytaj w recepcji Spa & Wellness.

## rezerwacja i metody płatności

Zalecamy zarezerwowanie zabiegów z wyprzedzeniem, aby uniknąć rozczarowania z powodu braku dostępności terminów.

Aby umówić się na wizytę, zadzwoń do nas:

**+48 75 62 99 520 (z pokoju: 9520)**

lub wyślij e-mail: [forestspa.szklarskaporeba@radisson.com](mailto:forestspa.szklarskaporeba@radisson.com)

Podane ceny są cenami brutto w walucie PLN.

Spa & Wellness zastrzega sobie prawo do zmiany cen.

## wizyta

Chcąc zapewnić sobie komfort podczas wizyty w Spa & Wellness, zalecamy przybycie do recepcji od 10 do 15 minut przed umówionym terminem zabiegu. Jeżeli przybędziesz z opóźnieniem, zabieg może zostać skrócony bez możliwości obniżenia jego ceny.

## ubiór

Prosimy o przybycie do SPA & Wellness w szlafroku, który znajduje się w pokoju. W przypadku Gości spoza hotelu, recepcja SPA & Wellness wyda klapki zabiegowe oraz szlafrok, a także udzieli wszelkich niezbędnych informacji dotyczących przygotowania się do zabiegu. Prosimy przyjść na zabieg bez biżuterii.

## stan zdrowia

Przed zabiegiem prosimy o wypełnienie pełnego kwestionariusza, dotyczącego zdrowia i trybu życia. Jeżeli nie masz pewności co do przeciwwskazań zdrowotnych, należy skonsultować się z lekarzem oraz zabrać ze sobą zaświadczenie lekarskie. Podczas konsultacji z terapeutą, prosimy poinformować go o wszelkich dolegliwościach i problemach zdrowotnych w celu dobrania odpowiedniego zabiegu.

## ciąża i okres połogu

Podczas rezerwacji, prosimy o dostarczenie wszelkich niezbędnych informacji dotyczących ciąży, abyśmy mogli dobrać odpowiedni zabieg.

## etykieta SPA & WELLNESS

W SPA & Wellness obowiązuje zakaz używania telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Na terenie SPA & Wellness obowiązuje zakaz palenia. Szlafrok i klapki są wymagane we wszystkich pomieszczeniach przez cały okres pobytu w SPA & Wellness. Z szacunku dla innych Gości, prosimy o zachowanie ciszy i ograniczenie hałasu do minimum.

## anulacja

Rozumiemy, że plany mogą się zmienić, dlatego istnieje możliwość odwołania rezerwacji do 12 godzin przed zaplanowanym zabiegiem bez żadnych kosztów. W przypadku odwołania zabiegu na 12 lub mniej godzin przed planowaną wizytą, recepcja SPA & Wellness zastrzega sobie prawo do obciążenia rachunku Gościa w wysokości 50% wartości zabiegu.

## dzieci i młodzież w SPA & WELLNESS

Zabiegi dla dzieci w wieku 8–13 lat są wykonywane w obecności opiekunów prawnych.

Skorzystanie z usług Spa & Wellness jest jednoznaczne z akceptacją regulaminu.

## PRODUKTY DO KUPIENIA

Aby przedłużyć i dopełnić efekt pielęgnacji, oferujemy możliwość zakupu produktów, dzięki którym terapię można kontynuować w domu.

O szczegóły zapytaj recepcję Spa & Wellness.

**spa** 9:00 - 21:00    **wellness** 9:00 - 21:00





**SPA & WELLNESS**  
**RADISSON HOTEL SZKLARSKA PORĘBA**

Osiedle Podgórze 1F, 58-580 Szklarska Poręba  
[forestspa.szklarskaporeba@radisson.com](mailto:forestspa.szklarskaporeba@radisson.com)

+48 75 62 99 520 | z pokoju: 9520