

# Przyjemność masażu

## Massage experience

### CENNIK DLA KLUBOWICZÓW / PRICE-LIST FOR MEMBERS

#### Masaż Energia | Energy Massage \_\_\_\_\_ (60 min 160 PLN, 90 min 240 PLN)

Intensywny masaż pobudzający, przygotowujący mięśnie do wysiłku. Wspomaga procesy regeneracyjne po doznanych kontuzjach. Invigorating massage, wonderfully prepares your body for an intensive workout or busy day. Excellent for recovery from injuries.

#### Masaż „Zaśnij spokojnie” | Sleep-Easy Massage \_\_\_\_\_ (60 min 160 PLN, 90 min 240 PLN)

Z użyciem olejków aromatycznych, znanych z właściwości uspokajających i relaksujących, ułatwia zasypianie, przywraca równowagę energii oraz wpływa korzystnie na stan emocjonalny. | Using aroma essential oils for their therapeutic, soothing and relaxing properties, it will restore energy, uplift and relax emotions and provide restful sleep and sweet dreams.

#### Masaż „Jak nowy” | Back to New \_\_\_\_\_ (30 min 95 PLN)

Ten masaż zlikwiduje napięcie pleców, karku i ramion. Niezastąpiony po stresującym dniu.

This massage will relieve tension and tightness in the back, neck and shoulders. A “must” after a stressful day.

#### Refleksologia | Reflexology \_\_\_\_\_ (40 min 140 PLN)

Stymulacja punktów refleksorycznych na stopach, odpowiadających poszczególnym obszarom ciała. Refleksologia może być stosowana do odzyskania i utrzymania naturalnej równowagi organizmu oraz wspomagania procesów leczenia.

The stimulation of trigger points, corresponding with specific areas of the body. Reflexology can be used to restore and maintain the body's natural equilibrium and encourage healing.

#### Masaż Lomi-Lomi | Lomi-Lomi Massage \_\_\_\_\_ (60 min 210 PLN, 90 min 285 PLN)

Hawajski masaż całego ciała wykonywany płynnymi ruchami w rytm relaksującej muzyki. Likwiduje zmęczenie i nagromadzone napięcia mięśniowe. Łagodzi bóle i pobudza krążenie, ujędrnia i odmładza skórę.

A deep massage applied with flowing movements to the entire body - with the use of oils and to the rhythms of relaxing Hawaiian music. It works gently but deeply into the muscles, totally nurturing and relaxing the whole body, dissolves stress, relieves pain and restores harmony and joy of life.

#### Masaż SPA | SPA Massage \_\_\_\_\_ (90 min 285 PLN)

Z pomocą olejku na bazie pestek winogron, masaż ten pobudzi Twoje tkanki, poprawi mikrokrążenie, pobudzi system krążenia tętniczego, wzmocni mięśnie i wyrówna nierówności skóry. Ziołowy okład kończący zabieg przyniesie ulgę całemu ciału.

Using massage oil specially formulated from grape seeds, this massage is uniquely designed to stimulate your muscle tissues, improve microcirculation, invigorate the arterial circulatory system, strengthen muscles and smoothen rough skin. The finishing herbal rub brings relief to the entire body and is a fitting end to the overall massage experience.

#### Masaż Gorącymi Kamieniami | Hot Stone Therapy \_\_\_\_\_ (90 min 330 PLN)

Masaż ten jest połączeniem klasycznych technik masażu z mocą gorących kamieni bazaltowych. Mają one właściwości długotrwałego utrzymywania ciepła, a w kontakcie z ciałem oddają swoją wartościową energię i przywracają jej prawidłowy przepływ. Kamienie głęboko rozgrzewają organizm, przyspieszają krążenie krwi, rozluźniają napięcie mięśniowe, działają relaksująco i odprężająco.

Soothing massage using volcanic rocks and a blend of essential oils which infuse your body with warmth until your mind and body are in perfect harmony.

#### Masaż Stemplami | Stamps Massage \_\_\_\_\_ (90 min 330 PLN)

Zabieg składa się ze wstępnego relaksacyjnego masażu, po nim następuje masaż z użyciem dobroczynnych stempli, czyli mieszanki ziół zawiniętych w bawełniany materiał – zanurzonych w ciepłym oleju i aplikowanych na ciało. Masaż stemplami uśmierza ból, napięcie mięśni, usuwa toksyny i pobudza organizm do regeneracji i odbudowy komórkowej. Wydzielający się zapach oraz ciepło ze stempla sprawia, że ciało i umysł są zrelaksowane.

The secret of this therapy is the mixture of hot oil and scented herbs. Complete relaxation under the influence of hot stamps. Treatment starts with a gentle body massage and is combined with massage performed using hot stamps and warm oils.