

# Savoir-vivre w SPA

Wyjazd do SPA to radość dla ciała i ducha. Jednak pierwszy pobyt często wprawia wiele osób w zakłopotanie, bywa źródłem stresu, dlatego też przygotowaliśmy specjalnie dla Państwa krótki poradnik dzięki któremu pobyt w SPA stanie się czystą przyjemnością a wykonywane w nim zabiegi spełnią Państwa oczekiwania.

Pobyt w SPA ma służyć odnowie biologicznej i relaksowi. Odpowiednie przygotowanie pozwoli całkowicie oddać się wszelkim przyjemnościom jakie płyną z dobrodziejstw zabiegów kosmetycznych, masaży, kąpieli i wielu innych. Pomocą będzie nasz przewodnik jak najlepiej wykorzystać czas w SPA

Bez względu na to czy wyjeżdżamy na weekend do hotelu czy korzystamy z miejscowego SPA zawsze obowiązują te same zasady.

## 1. Rezerwacja na zabiegi

Szczególnie w weekendy w SPA&WELLNESS przebywa dużo Gości.

Warto więc zarezerwować zabiegi z wyprzedzeniem. Jeżeli krępuje nas mężczyzna wykonujący masaż zgłośmy to podczas rezerwacji. Jeśli chcemy zrezygnować z zarezerwowanego zabiegu pamiętajmy aby zrobić to jak najwcześniej, maksymalnie do dwóch godzin przed planowanym zabiegiem, aby pozwolić innym wykorzystać ten czas dla siebie.

## 2. Wizyta w Spa

Na zabiegi zazwyczaj powinniśmy dotrzeć w szlafroku i kapciach, które przygotowane zostały w pokoju. W gabinecie otrzymamy bieliznę jednorazową, czepek, ręcznik i kapcie. Pamiętajmy, aby przed zabiegami a zwłaszcza masażami posiłek był lekki. Warto zupełnie powstrzymać się od spożywania alkoholu.

Na kilka godzin przed zabiegami rezygnujemy z golenia, depilacji i kąpieli słonecznych, a po wykonanym masażu pozwólmy, aby składniki aktywne i witaminy zawarte w olejach na których był wykonany zabieg wchłonęły się i dodatkowo pielęgnowały naszą skórę.

## 3. Telefon komórkowy

Pamiętajmy, że pobyt w SPA ma służyć relaksowi i wyciszeniu dlatego też przed wejściem należy wyłączyć telefon, aby chociaż na chwile zapomnieć o rzeczywistości.

## 4. Spóźnienia

Na zaplanowane zabiegi należy przyjść około 10 minut wcześniej tak aby mieć czas na wypełnienie ankiety dotyczącej przeciwwskazań do zabiegów oraz przebranie się. Jeżeli spóźnimy się na zabiegi powinniśmy mieć świadomość, że zabieg trwać będzie krócej lub w ogóle się nie odbędzie, a koszt zabiegu nie ulegnie zmianie.

## 5. Rozmowa w SPA

Każdy z Państwa musi mieć świadomość, że podczas zabiegu tylko on jest w stanie określić czy czynności wykonywane przez terapeutę sprawiają przyjemność, czy nie jest mu zbyt ciepło lub za zimno. Pamiętajmy, że zabieg ma sprawiać przyjemność, więc powinniśmy przekazywać osobie wykonującej zabieg wszelkie uwagi i własne odczucia.

## 6. Kosmetyki

Po zabiegach zarówno na twarz jak i na ciało możemy zakupić w SPA profesjonalne kosmetyki do pielęgnacji domowej. Najczęściej są one dostępne tylko w gabinetach i nie można kupić ich w sklepach czy drogeriach.

## 7. Dzieci w SPA

Wesoły śmiech dzieci każdemu sprawia radość, lecz miejmy świadomość tego, że przyprowadzając malucha do SPA powinniśmy poinformować Go o wyjątkowości tego miejsca, o atmosferze jaką jest cisza i relaks.

Rodzic osobiście powinien przyprowadzić dziecko do SPA a po zakończonym zabiegu je odebrać.

Wspólnie uczynimy wszystko by pobyt w SPA kojarzył się z doskonałym relaksem i wypoczynkiem.

Specjalista kosmetolog, podolog

Milena Sosnańska  
Milena

