



**SPA&  
WELLNESS  
HOTEL  
SOPOT**

**Spa&Wellness Hotel Sopot**

ul. J.J. Haffnera 88, 81-715 Sopot, Polska

tel. + 58 882 80 28 | tel. kom. + 48 882 075 318  
spa@hotelsopot.eu | www.hotelsopot.eu/wellness

**care**  
*by Anna Maria*



hotelsopot.eu/wellness



**SPA&  
WELLNESS  
HOTEL  
SOPOT**



*Masaże  
Zabiegi pielęgnacyjne  
Fizjoterapia  
Medycyna Estetyczna*

hotelsopot.eu/wellness



# Spa&Wellness Hotel Sopot

Otaczający klimat był dla nas inspiracją do stworzenia atmosfery głębokiej i wielowymiarowej regeneracji. W naszym menu skomponowaliśmy dla Państwa esencje zmysłowości, popartą doświadczeniem terapeutycznym.

Zachęcamy naszych Gości do skorzystania z wyjątkowych zabiegów i rytuałów, projektowanych tak, aby w pełni poczuć magię biologicznej odnowy.

*Przed Państwem czas odpoczynku, radości i przemiany*

hotelsopot.eu/wellness



## Infomacje praktyczne SPA

Każdy Gość traktowany jest przez nas wyjątkowo i indywidualnie. Dokładamy wszelkich starań, by każdy Gość wyszedł z naszego Spa zadowolony i odprężony. Prosimy, abyś nam w tym pomógł, respektując naszą etykietę, która dostępna jest w recepcji Spa&Wellness Hotel Sopot.

1. Na każdy wybrany zabieg prosimy o przybycie 10 min szybciej.
2. W przypadku realizacji vouchera prosimy o poinformowanie recepcji SPA w trakcie rezerwacji zabiegu.
3. W przypadku spóźnienia na zabieg, zostanie on skrócony.
4. O odwołaniu zabiegu należy poinformować min. 3 godziny przed planowanym zabiegiem. W przypadku braku informacji, będą Państwo obciążeni kosztem w wysokości 100% ceny.
5. Goście spoza hotelu zobligowani są do podania numeru karty płatniczej.

Korzystanie ze Stref Saun i Relaksu, Pool&Chillout oraz Centrum Fitness dla Gości Hotelowych jest bezpłatne.

Dla Gości z zewnątrz   Karnet 3h - 55zł

---


**Rezerwacja zabiegów - Recepcja Spa&Wellness**

tel. + 58 882 80 28 | tel. kom. + 48 882 075 318

---

*Hotel Sopot nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody poniesione przez podmioty zewnętrzne: Gabinet fizjoterapii Janusz Tarasiuk, Gabinet Medycyny Estetycznej - Edyta Kowalewska*

hotelsopot.eu/wellness



# Gabinet Fizjoterapii

Prywatny Gabinet Aktywna Fizjoterapia Janusz Tarasiuk

## Terapia

150zł 30min / 200zł 55min

*W ramach terapii przeprowadzony jest wywiad z pacjentem, ocena strukturalna oraz analiza dodatkowych wyników badań (usg, rtg, mri) następnie wykonywane jest badanie fizjoterapeutyczne i właściwa terapia. Na podstawie konsultacji ustalony jest plan leczenia terapeutycznego oraz wydane zostają porady i zalecenia.*

## Terapia strukturalna

250zł 1 sesja 70 minut

- Anatomy Trains

250zł (3 lub 12 sesji)

*To forma terapii manualnej koncentrująca się na tkance łącznej i powięzi ciała. Terapia opiera każdą sesję na spójnych zespołach mięśniowo-powięziowych w całym jednolitym systemie powięzi organizmu. Integracja strukturalnej polega na wydłużeniu, rozciągnięciu i rozluźnieniu powięzi w celu przywrócenia równowagi, sprawności poruszani się oraz poprawy relacji do grawitacji oraz komfortu ruchów ciała. Terapia odbywa się w serii 3 lub 12 sesji.*

## Terapia punktów spustowych

100zł 20min

- Trigger Points Therapy

*Terapia punktów spustowych wykorzystuje różne formy ucisków i ruchów na mięśniach w różnych kierunkach. Głównym celem jest rozluźnienie napiętych mięśni i uwolnienie ich z utrwalonego skurczu – zlikwidowanie bolącego miejsca oraz jego przyczyny.*

## Kinesiotaping

50zł

*Kinesiotaping - to aplikacja specjalnego plastra na wybrany obszar mięśnia lub stawu. Metoda powoduje zwiększenie stabilności stawów oraz mięśni bez wpływu na zakres ruchu. Zabieg stosowany jest również w prewencji, obrzękach, a także leczeniu różnego rodzaju bólu.*

## Instruktaż ćwiczeń Konsultacja

100zł 30min

100zł 20 min

Rezerwacja bezpośrednia tel. 501 721 055

*Zabiegi świadczone przez podmiot zewnętrzny, dostępne tylko w godzinach pracy tegoż podmiotu, szczegółowa oferta dostępna bezpośrednio u jego pracowników.*

hotelsopot.eu/wellness

# Masaże

## Masaż Klasyczny

210zł 60 min / 260zł 90 min

*Pięć różnych wariantów masażu na każdą część ciała, aby pobudzić układ nerwowy, poprawić krążenie i elastyczność, a także poprawić samopoczucie fizyczne i psychiczne.*

## Masaż Tkanek Głębokich

260zł 60 min / 320zł 90 min

*Ten masaż to forma manualnej pracy z ciałem. Świadome, nieschematyczne podążanie za funkcją układu mięśniowo-powięziowego. Bezpośredni rodzaj pracy zwiększający gibkość i ruchomości tkanek miękkich. Poprawa ich jakości w ergonomiczny i ekonomiczny sposób.*

## Masaż Leczniczo-relaksacyjny

250zł 60 min / 290zł 90 min

*Dzięki naszym metodom używanym w tym masażu - Twój umysł, ciało i dusza zostaną zregenerowane. Ucieknij od codziennego świata dzięki całkowicie naturalnemu masażowi całego ciała - który odżywi skórę, wyeliminuje toksyny, rozluźni mięśnie i wzmocni system odpornościowy.*

## Masaż gorącymi kamieniami

260zł 60 min / 300zł 90min

*Gorące kamienie w połączeniu z technikami masażu relaksacyjnego to zestaw idealny dla zestresowanego ciała i umysłu. Ciepło, które oddają kamienie wpływa na poprawę krążenia i metabolizm oraz oczyszczenie organizmu z toksyn.*

## Masaż antycellulitowy bańkami

240zł 60 min / 290zł 90 min

*Usuwanie cellulitu bańką chińską jest obecnie jednym z najpopularniejszych zabiegów antycellulitowych. Wszystko dlatego, że masaż bańką chińską pozwala w szybkim czasie i w prosty sposób pozbyć się cellulitu lub wyraźnie zmniejszyć jego widoczność.*

hotelsopot.eu/wellness

## Masaże Specjalne

### Masaż autorski - HOTEL SOPOT

350zł 90 min

*Autorski rytuał całego ciała wprowadzi Cię w świat relaksu i harmonii. Dedykowany masaż odpręży spięte mięśnie i zapewni doznania ulgi oraz wytchnienia od codzienności.*

### Masaż - Relax na świeżym powietrzu

700zł 60 min

dla dwóch osób w prywatnym namiocie z butelką prosecco i owocami

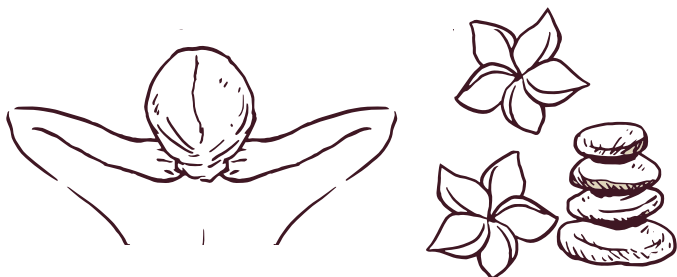
*Masaż dla dwojga, to masaż gwarantujący podwójną przyjemność. Rozkosz płynię z relaksującego masażu i łączy z radością, którą daje czas spędzony z najbliższą osobą. Rytuał odbędzie się w prywatnym namiocie, abyście mogli Państwo wspólnie odpocząć po wysiłku fizycznym i umysłowym, a także naładować baterie na dalsze działania.*

### Masaż - Relax na świeżym powietrzu

300zł 60 min

dla jednej osoby w prywatnym namiocie z butelką prosecco i owocami

*Masaż idealny dla osoby, która lubi relaksować się w samotności na świeżym powietrzu. Delikatne i spokojne techniki stosowane na całe ciało zadają o osiągnięcie harmonii duszy i ciała.*



hotelsopot.eu/wellness

## Medycyna Estetyczna Kosmetyka pielęgnacyjna

### Lipoliza iniekcyjna

od 400 - 2500zł

*to nieoperacyjna metoda usuwania miejscowych odtłuszczeń ciała.*

### Zabieg na twarz Galvanic lift

600zł 45min

- zabieg liftingujący

*Zabieg liftingujący na twarz Galvanic lift zwalczy widoczne oznaki starzenia się skóry u źródła ich powstawania. Wygładzi drobne bruzdy i zmarszczki, nada cerze świeży, piękny i zdrowy wygląd.*

### Peeling v Carbon

400zł 60min

V-carbon - peeling węglowy bez lasera

*C-Carbon innowacyjny peeling bez lasera jest 3-etapowym zabiegiem o działaniu oczyszczającym, rozświetlającym i wyrównującym kolorystykę skóry. Dedykowany jest cerom tłustym, zanieczyszczonym, pozbawianym blasku. Idealnie sprawdza się również przy skórze mężczyzn.*

### Peeling PRX-33

500zł 60min

*Peeling PRX to doskonały zabieg do poprawy kondycji wiotkiej skóry oraz redukcji przebarwień. Skuteczny w terapii świeżych (czerwonych) rozstępów.*

### Aqua Gold - zabieg gwiazd

- głęboka mezoterapia

*Opatentowany aplikator z mikroigłami pokrytymi 24-karatowym złotem. To rewolucyjny, nieinwazyjny i bezbolesny zabieg, który jest najnowocześniejszą alternatywą dla mezoterapii igłowej. Aplikator pozwala na bezpośrednie podanie spersonalizowanego koktajlu do skóry właściwej, co pozwala na stymulację skóry i powoduje jej wyraźne nawilżenie i rozświetlenie.*

Twarz: 2200zł  
Twarz szyja: 2800zł  
Twarz szyja + dekolt: 3500zł

*Zabiegi świadczone przez podmiot zewnętrzny, dostępne tylko w godzinach pracy tegoż podmiotu, szczegółowa oferta dostępna bezpośrednio u jego pracowników.*

hotelsopot.eu/wellness



# Medycyna Estetyczna

Prywatny Gabinet Medycyny Estetycznej Edyta Kowalewska

**Mezoterapia igłowa** od 600 do 1200zł / 40 min  
- biorewitalizacja skóry

*Metoda mezoterapii igłowej polega na bezpośredniej suplementacji poprzez wstrzykiwanie substancji leczniczych lub preparatów mających opóźnić proces starzenia się skóry.*

**Mezoterapia igłowa** od 400 do 600zł / 40 min  
- okolice oczu

*Oczy to newralgiczny obszar naszej twarzy. Delikatna i cienka skóra wokół nich jest szczególnie narażona na działanie czynników zewnętrznych i upływu czasu. Ma przez to większą skłonność do przesuszania się i utraty jędrności. Mezoterapia okolic oczu to doskonały sposób, aby zapewnić jej nową jakość już po jednym zabiegu.*

**Stymulatory tkankowe** od 2400 - 3500zł

*Stymulatory tkankowe to wykorzystywane w medycynie przeciwstarzeniowej preparaty, służące do odbudowy struktury skóry, dzięki stymulacji komórek skóry, kolagenu i elastyny. Po zaaplikowaniu dają bardzo naturalne efekty poprawy jędrności, gęstości oraz jakości skóry*

**Stymulatory pod oczy 1600 zł**

**Toksyna botulinowa** od 600zł - 1500zł

*Podanie toksyny botulinowej nie wymaga żadnych szczegółowych badań diagnostycznych. Botox jest wstrzykiwany przy użyciu jednorazowej strzykawki zaopatrzonej w bardzo cienką igłę. Małą ilość preparatu precyzyjnie wstrzykuje się w kilka miejsc na twarzy. Zabieg trwa krótko.*

**Osocze bogato płytkowe i wampirzy lifting** 2500zł - 1 okolica  
3500zł - 2 okolice

*Terapia osoczem bogato płytkowym to innowacyjny program biostymulacji komórek skóry dający długotrwałe efekty w regeneracji i rewitalizacji skóry. Koncentrat osocza PRP ANGEL SYSTEM*

hotelsopot.eu/wellness



# Zabiegi na twarz

**Zabieg nawilżająco-odmładzający na twarz** 220zł 60 min

*Nawilżenie to podstawowy zabieg pielęgnacyjny polegający na zapobieganiu utraty wody przez skórę. Uczucie świeżości i lekkości zagości na twarzy każdej osoby wybierającej tę pozycję. Zabieg składa się z peelingu enzymatycznego/mikrogranulkowego, masażu twarzy, szyji, dekoltu oraz maski nawilżająco-odżywczej.*

**Zabieg oczyszczający na twarz** 240zł 60 min

*Idealny zabieg dla skóry zanieczyszczonej, która potrzebuje odświeżenia i regeneracji, przywraca blask i jędrność skóry. Oferta zawiera demakijaż twarzy, peeling enzymatyczny/mikrogranulkowy, masaż twarzy, szyji i dekoltu oraz maskę regeneracyjną.*

**Zabieg oczyszczający manualny** 250zł 60 min  
- peeling enzymatyczny, peeling kawitacyjny, prądy D'Arsonvala, masaż z maską

*Idealny zabieg łączący masaż z głębokim oczyszczaniem cery z zanieczyszczeń w postaci zaskórników. Zabieg składa się z peelingu entymatycznego/mikrogranulkowego, peelingu kawitacyjnego, następnie oczyszczenia manualnego z zastosowaniem urządzenia D'Arsonval. Rytuał zwieńczony jest masażem twarzy i maską, w celu przyspieszenia regeneracji naskórka.*

hotelsopot.eu/wellness

care  
by Anna Maria

W sprzedaży kosmetyki marki CARE by Anna Maria



## Peelingi Manicure & Pedicure

**Peelingi** 250zł 60 min

*Zapachowa sól lub cukier delikatnie złuszcza martwe warstwy skóry, działając stymulująco na regenerację nowych komórek. Pozostawia skórę gładką niczym płótno, gotową do wchłonięcia odżywczych substancji. Zakończeniem zabiegu będzie maska, która zapewni skórze maksymalne nawilżenie i odżywienie.*

### Do wyboru 4 rodzaje peelingu:

Peeling morski z maską	250zł 60 min
Peeling kawowy z maską	250zł 60 min
Peeling cukrowo - truskawkowy z maską	250zł 60 min
Peeling cukrowo - dyniowy	250zł 60 min

**Manicure klasyczny** 110zł/60min

**Pedicure klasyczny** 140zł/60min

**Manicure hybrydowy** 160zł/90min

**Pedicure hybrydowy** 190zł/90min

**Pedicure klasyczny LUX z peelingiem i maską** 190zł/90min

**Pedicure hybrydowy LUX z peelingiem i maską** 240zł/90min

hotelsopot.eu/wellness



## Depilacja Regulacja Brwi i inne

### Depilacja woskiem

<b>łydki</b>	70zł 30 min	<b>pachy</b>	35zł 30 min
<b>uda</b>	70zł 30 min	<b>całe nogi</b>	120zł 60 min
<b>bikini</b>	70zł 30 min	<b>przedramiona</b>	70zł 30 min
<b>twarz</b>	40zł 30 min		

### Regulacja Brwi

Henna brwi kremowa Refectocil	50zł 30 min
Henna brwi kremowa Refectocil z regulacją	90zł 60 min

Henna brwi pudrowa/odżywcza Elleebana	80zł 30 min
Henna brwi pudrowa/odżywcza Elleebana z regulacją	120zł 60 min

**Trening z Trenerem Personalnym** 150zł 60 min

### Jednorazowe wejście dla Gości z zewnątrz

Strefa Saun i Relaksu	
Strefa Pool & Chillout	
Strefa Fitness	55 zł do 180 min

hotelsopot.eu/wellness