

**SPA &
WELLNESS
HOTEL
SOPOT**



SPA & WELLNESS HOTEL SOPOT

Otaczający klimat był dla nas inspiracją do stworzenia atmosfery głębokiej i wielowymiarowej regeneracji. W naszym menu wydobyliśmy dla Państwa esencję zmysłowości, popratą doświadczeniem terapeutycznym

Zachęcamy do skorzystania z wyjątkowych zabiegów, stworzonych tak, aby w pełni poczuć magicę biologicznej odnowy.

The surrounding climate was an inspiration for us to create an atmosphere of deep and multidimensional regeneration. In our menu, we have extracted for you the essence of sensuality, supported by therapeutic experience

We encourage you to take advantage of unique treatments, designed to fully feel the magic of biological regeneration.

PHYTOMER

Cyfolia / Cypholia

Zabieg roświetlający oraz wypełniający zmarszczki
A treatment that brightens and fills wrinkles

60 MIN / 370 PLN

Hydra

Nawilżający zabieg z organiczną algą
Moisturizing treatment with organic algae

60 MIN / 350 PLN

Acnipur

Zabieg oczyszczający, przywracający świeżość oraz matowy wygląd skóry
Cleansing treatment, restoring freshness and matte appearance of the skin

60 MIN / 350 PLN

Hotel Sopot by Phytomer

Unikatowy zabieg stworzony dla Hotel Sopot:
masaż energetyzujący w połączeniu z musującym i detoxykującym okładem pleców
oraz roświetlającym masażem twarzy
A unique treatment created for Hotel Sopot:
energizing massage combined with a sparkling and detoxifying back wrap and an illuminating face
massage

90 MIN / 490 PLN

Kobido

Masaż twarzy i dekoltu z elementami liftingu Kobido
Face and neckline massage with Kobido lifting elements

50 MIN / 300 PLN

Opcje dodatkowe zabiegu / Additional options to the treatment

Peeling kawitacyjny / Cavitation peeling
Zabieg pafinowy na dlonie/stopy / Paffin treatment for hands/feet

50 PLN

60/90 PLN

MASAŻE / MASSAGES

Aroma

Aromaterapeutyczny masaż relaksacyjny

Aromatherapy relaxing massage

50 MIN / 290 PLN

Classic

Masaż klasyczny całego ciała

Classic full body massage

50 MIN / 250 PLN

Deep

Masaż tkanek głębokich

Deep tissue massage

50 MIN / 300 PLN

Stone

Rozluźniający masaż gorącymi kamieniami

Relaxing hot stone massage

50 MIN / 350 PLN

Prenatal

Masaż dla kobiet w ciąży

Massage for pregnant women

50 MIN / 290 PLN

Back

Przeciwbolewowy masaż pleców

Analgesic back massage

30 MIN / 190 PLN

Opcje dodatkowe zabiegu / Additional options to the treatment

Peeling / Peeling

Wydłuż masaż o 30 minut / Extend the massage by 30 minutes

Odżywcza maska w płacie na twarz / Nourishing mask in a sheet for the face

20 MIN / 80 PLN

80 PLN

50 PLN

MASAŻE ORIENTALNE / ORIENTAL MASSAGES

Lomi Lomi

Hawajski masaż relaksacyjny

Hawaiian relaxing massage

50 MIN / 330 PLN

Feet

Masaż stóp z elementami refleksoterapii

Foot massage with elements of reflexology

30 MIN / 190 PLN

Head

Indyjski masaż głowy

Indian head massage

30 MIN / 190 PLN

RYTUALY / RITUALS

Green Tea

90 MIN / 400 PLN

Odżywczy rytuał o zapachu zielonej herbaty peeling cukrowy całego ciała oraz masaż relaksacyjny ciepłym masłem shea

Nourishing ritual with the scent of green tea sugar peeling of the whole body and a relaxing massage with warm shea butter

Rich Gold

90 MIN / 400 PLN

Rozświetlająco-nawilżający zabieg na ciało o orientalnym zapachu

Illuminating and moisturizing body treatment with an oriental scent

MANICURE / PEDICURE

Manicure Klasyczny / Classic Manicure

50 MIN / 140 PLN

Manicure Hybrydowy / Hybrid Manicure

50 MIN / 190 PLN

Pedicure Klasyczny / Classic Pedicure

50 MIN / 200 PLN

Pedicure Hybrydowy / Hybrid Pedicure

50 MIN / 230 PLN

Terapia Hiperbaryczna

Hiperbaric therapy

Jedyna na wybrzeżu czteroosobowa 1,5 ATA Komora Hiperbaryczna w Spa&Wellness Hotel Sopot!

The only four-person 1.5 ATA Hiperbaric Chamber on the Polish coast at the Spa & Wellness Hotel Sopot!

Terapia hiperbaryczna polega na oddychaniu tlenem w warunkach podwyższzonego ciśnienia atmosferycznego. Umożliwia to znaczne zwiększenie rozpuszczalności tlenu we krwi (nawet 15-krotne), ponieważ tlen jest nie tylko przenoszony przez hemoglobinę, ale także jest rozpuszczany w osoczu. Zalecana jako rekonalencja po przechorowaniu COVID-19.

Hyperbaric therapy means breathing concentrated oxygen under conditions of increased atmospheric pressure. This makes it possible to significantly increase the solubility of oxygen in the blood (up to 15 times), since oxygen is not only carried by hemoglobin, it is also dissolved in plasma. Recommended as convalescence for people recovering from the effects of COVID-19.

Najważniejsze rezultaty terapii hiperbarycznej: The most important effects of hyperbaric therapy:

- pobudzenie organizmu do intensywnej pracy**
stimulating the body to work intensively
- wspomaganie układu odpornościowego**
supporting the immune system
- zwiększenie metabolizmu komórkowego**
increasing cellular metabolism
- zwiększenie liczby krażących komórek macierzystych**
increasing the amount of circulating stem cells
- przyspieszenie gojenia ran**
acceleration of wound healing

Cena terapii:

Terapia 60 min - PLN 170
Terapia 90 min - PLN 210
Pakiet 3 zabiegów 60 min - PLN 490
Pakiet 5 zabiegów 60 min - PLN 750
Pakiet 10 zabiegów 60 min - PLN 1300

Therapy price:

Therapy 60 min - PLN 170
Therapy 90 min - PLN 210
A package of 3 treatments 60 min - PLN 490
A package of 5 treatments 60 min - PLN 750
A package of 10 treatments 60 min - PLN 1300

Informacje praktyczne

Practical information

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.

Every guest is treated by us in a special and individual way. We make every effort to ensure that every guest leaves our Spa happy and relaxed. We ask you to help us in achieving this goal, by respecting our etiquette, which is available at the reception of Spa & Wellness Hotel Sopot.

- Na każdy wybrany zabieg prosimy o przybycie 10 min. szybciej.**
Please be 10 minutes early for each treatment you choose.
- W przypadku realizacji vouchera prosimy o poinformowanie recepcji SPA w trakcie rezerwacji zabiegu.**
In the case of voucher redemption, please inform the Spa reception desk when booking a treatment.
- W przypadku spóźnienia na zabieg, zostanie on skrócony.**
If you are late for the treatment, it will be shortened.
- O odwołaniu zabiegu należy poinformować min. 3 godziny przed planowanym zabiegiem. W przypadku braku informacji, będą Państwo obciążeni kosztem w wysokości 100% ceny.**
You should inform about the cancellation of the treatment at least 3 hours in advance. In case of lack of information, you will be charged 100% of the price.
- Goście spoza hotelu zobowiązani są do podania numeru karty płatniczej.**
Guests from outside the hotel must provide their credit card number while making a treatment reservation.
- Zakaz wnoszenia i spożywania alkoholu w Strefie Saun i Relaksu.**
It is forbidden to bring and consume alcohol in the Sauna and Relaxation Zone.

Korzystanie ze Stref Saun i Relaksu, Pool&Chillout oraz Centrum Fitness dla Gości Hotelowych jest bezpłatne. Dla Gości z zewnątrz Karnet 3h - 60 zł

The use of the Sauna and Relaxation Zones, Pool&Chillout and Fitness Centre for Hotel Guests is free of charge. For guests from outside, Pass 3h - PLN 60

Rezerwacja zabiegów

Recepcja Spa&Wellness

Reservation of treatments - Spa & Wellness Reception

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

Hotel Sopot nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek szkody wyrządzone przez podmioty zewnętrzne działające na terenie SPA. / Hotel Sopot is not responsible for any damage suffered from external entities.

Rezerwacje / Reservations

tel. + 58 882 80 28 | tel. kom. + 48 882 075 318 | tel. hotel 028