



## C E N N I K   S P A

# Wellness & SPA & PhysioHealth

**Grand Hotel \*\*\*\* Stamary**  
ul. Kościuszki 19, 34-500 Zakopane  
tel.: 18 202 4518  
e-mail: [spa@stamary.pl](mailto:spa@stamary.pl)  
[www.stamary.pl](http://www.stamary.pl)

# Masaże ciała

masaż częściowy - 25 minut

masaż całościowy - 50 i więcej minut

## Lomi Lomi

dodaje energii, rewitalizuje ciało i umysł, wykonywany na naturalnym oleju kokosowym w oparciu o płynne i taneczne ruchy masażysty

50 minut – 250 zł

75 minut – 350 zł

100 minut – 400 zł

## World Mix Deep Relax

połączenie technik relaksacyjnych z elementami Lomi Lomi i Ayurvedy

50 minut (tylna część ciała) – 200 zł

80 minut (całe ciało) – 250 zł

## Masaż Gorącymi Kamieniami Bazaltowymi

zmniejsza napięcie nerwowe i mięśniowe za pomocą przyjemnego uczucia ciepła

25 minut – 130 zł

50 minut – 200 zł

80 minut – 270 zł

## Masaż Bańką Chińską

działa antycellulitowo, poprawia krążenie, działa rozluźniająco i przeciwbólowo na plecy; wykonywany przy użyciu olejku Relax Clarins na okolice pleców i preparatu antycellulitowego Clarins na problematyczne miejsca

50 minut – 220 zł

80 minut – 300 zł

## Relaksacyjny Masaż Stóp

odpręża, usuwa uczucie ciężkich nóg, dobroczynnie działa na strefy refleksyjne

25 minut – 120 zł

## Indyjski Masaż Głowy Shiroabhyanga

głęboko relaksuje, pomaga w zwalczaniu bezsenności, przeciwdziała bólom głowy, wzmacnia cebulki włosowe

25 minut – 120 zł

## Masaż Karku, Ramion i Głowy

rozluźnia mięśnie, silnie odpręża

25 minut – 120 zł

## Masaż Ciepłym Miodem

intensywny masaż przeciwbólowy i detoksykujący, zalecamy usunięcie nadmiernego owłosienia

20 minut (plecy) – 130 zł

45 minut (tył ciała) – 200 zł

## Masaż Sportowy

energiczny, mocny masaż, przygotowuje ciało do wysiłku fizycznego lub usuwa zmęczenie powysiłkowe

25 minut – 140 zł

50 minut – 220 zł

## Masaż Relaksacyjny

delikatny dotyk usuwa zmęczenie psychiczne i fizyczne, głęboko odpręża

25 minut – 120 zł

50 minut – 180 zł

80 minut – 250 zł

## Masaż Klasyczny

umiarkowanie natężony, pomaga w zwalczaniu bólu stawów, rozluźnia napięte mięśnie, poprawia wygląd skóry, ma działanie lecznicze, relaksacyjne i pobudzające

25 minut – 130 zł

50 minut – 200 zł

80 minut – 290 zł

## Wybierz naturalny produkt do masażu relaksacyjnego i klasycznego:

### aromatyczny olej

olej z pestek winogron w połączeniu z dobroczynnymi olejkami eterycznymi

### masło shea

nawilża, niweluje przebarwienia i rozstępy, łagodzi podrażnienia

### olej kokosowy

nadaje blask, łagodzi, wzmacnia skórę, wygładza i zmiękcza

### balsam

aromatyczny produkt na bazie masel: shea i kakaowego, olei: migdałowego, z pestek winogron, jojoba, oliwy z oliwek, wosku pszczelego, ekstraktu z pestek grejfruta

za dopłatą 15 zł (masaż częściowy)

20 zł (masaż całościowy)

### olej Clarins

Relax – odpręża, nawilża  
Tonic – wzmacnia, pojędrnia, nawilża

za dopłatą 40 zł (masaż częściowy)

60 zł (masaż całościowy)

### czekolada

poprawia kondycję skóry, redukuje stres, wskazana również dla kobiet w ciąży

za dopłatą 15 zł (masaż częściowy)

20 zł (masaż całościowy)

wosk świecy – wygładza i nawilża skórę, w składzie m.in. masło shea i olej kokosowy

za dopłatą 15 zł (masaż częściowy)

20 zł (masaż całościowy)

## Kąpiele

### Kąpiel Czekoladowa

aromat kakao zapewnia relaks, olej ze słodkich migdałów nawilża skórę

1 os. – 100 zł

2 os. – 110 zł

### Kąpiel Mleczna

nawilża i odżywia skórę, opóźnia procesy starzenia

1 os. – 90 zł

2 os. – 100 zł

### Kąpiel Algowa

sól i algi likwidują obrzęki i opuchnięcia, detoksykują organizm, modelują i ujędrniają, zielony kolor wody relaksuje oczy

1 os. – 80 zł

2 os. – 90 zł

### Kąpiel Solankowa

kompleks biopierwiastków i naturalnych olejków eterycznych działa antyseptycznie, odświeżająco

1 os. – 60 zł

2 os. – 70 zł

*Czas trwania kąpieli: 20 minut*

# Zabiegi ciała

<b>Bocheński Peeling Ziarnisty</b> silnie złuszcza i wygładza skórę	45 minut – 200 zł 20 minut (przed masażem) – 100 zł
<b>Oczyszczenie z Aleppo</b> delikatnie eksfoliujące oczyszczenie skóry gąbką Loofah i bliskowschodnim mydłem	45 minut – 220 zł 20 minut (przed masażem) – 120 zł
<b>Masaż Stamary z Peelingiem</b> silnie wygładza i relaksuje, masaż na pojędrniająco- -nawilżającym kremie kolagenowo-hialuronowym	50 minut – 220 zł 75 minut – 250 zł
<b>Detox Body</b> zabieg antycellulitowy, wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej, regeneruje i ujędrnia skórę nadając jej aksamitną gładkość	80 minut – 280 zł 110 minut – 360 zł
<b>S.O.S. Dla „Ciężkich Nóg”</b> przynosi ulgę i ochłodę	50 minut – 220 zł
<b>Akustyczna Fala Uderzeniowa</b> zabieg antycellulitowy, modeluje, pojędrnia wzmacnia drenaż opracowywanej okolicy - w cenie	jedna okolica – 200 zł
<b>Próżniowy Masaż Ciała (BHS lub dermomasażer)</b> zwalcza cellulit, usuwa złogi tłuszczowe, poprawia krążenie i regeneruje tkankę łączną, pobudza naturalne procesy	25 minut – 120 zł 50 minut – 180 zł
dodatkowo masaż na kremie modelującym lub pojędrniająco-Clarins	25 minut – 100 zł
dodatkowo antycellulitowy masaż lodem	10-20 minut – 60 zł

# Zabiegi twarzy

## Maksymalna Regeneracja

75 minut – 320 zł

zabieg mechanicznego złuszczenia naskórka i przygotowania go do absorpcji składników aktywnych (mikrodermabrazja lub peeling kawitacyjny) z wtłoczeniem w głąb skóry substancji aktywnych (mezoterapia bezigłowa)  
efekt: wygładzenie, poprawa owalu twarzy, nawilżenia i napięcia skóry

## Mezoterapia Mikroigłowa SesDerma

twarz – 350 zł

spektakularna poprawa jędrności, kolorytu, redukcja zmarszczek i przebarwień, wzmocnienie naturalnych funkcji skóry, silna rewitalizacja twarzy

twarz i szyja – 450 zł

twarz, szyja i dekolt – 550 zł

szyja lub dekolt lub dłonie – 250 zł

kwas ferulowy w zabiegu – 80 zł

głowa – indywidualna wycena

## Peeling Kawitacyjny

50 minut – 200 zł

skutecznie oczyszcza przy pomocy ultradźwięków (również dla cery wrażliwej i naczyniowej)

w innym zabiegu – 80 zł

## Mikrodermabrazja Diamentowa

50 minut – 200 zł

skutecznie złuszcza martwy naskórek, zapewnia nawilżenie lub sebo regulację

w innym zabiegu – 80 zł

## Zabieg Twarzy Stamary

40 minut – 110 zł

zaspokaja potrzeby skóry wymagającej odświeżenia, nawilżenia lub sebo regulacji

55 minut – 140 zł

## Mandelac Peel SesDerma

twarz, szyja i dekolt – 250 zł

rozsiewla, normalizuje, nawilża i regeneruje

## Ferulac Peel SesDerma

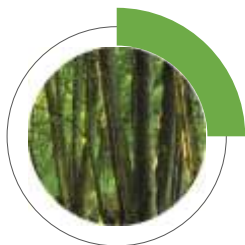
twarz, szyja, dekolt – 350 zł

**wersja bankietowa** – rozświetla, napina, zwalcza wolne rodniki, raczej nie powoduje łuszczenia

dłonie – 150 zł

**wersja pełna** – odmładza, pojedźnia, wyrównuje koloryt, zwalcza przebarwienia, powoduje łuszczenie

# R Y T U A Ł Y WELLNESS



## ŁĄKI I LASY

poczuj zapach kwiatów, łąki,  
leśnych owoców i iglastych drzew  
- naturalna moc przyrody  
pozytywnie Cię zaskoczy!



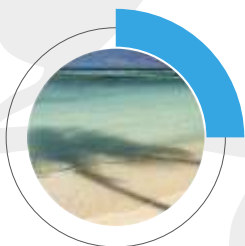
## RAJSKA ESKAPADA

wyberz się w rejs na wyspę  
z tropikalną roślinnością,  
otoczoną bezkresem  
turkusowego oceanu...



## OWOCE POŁUDNIA

pomarańcz, mango, miód  
- niech Twoja skóra  
zakosztuje słodkiej  
rozkosz



## SKARBY BLISKIEGO WSCHODU

bliskowschodnie  
skarby morza i roślin  
specjalnie dla Ciebie



## AZJATYCKIE PIĘKNO

bambus, jaśmin,  
zielona herbata  
- poczuj azjatycką  
harmonię i energię

**Pielęgnacja ciała** (peeling, okład, aplikacja)

**Pielęgnacja ciała** (peeling, okład, masaż)

**Pielęgnacja ciała** (kąpiel, peeling, okład, masaż)

75 minut – 300 zł

110 minut – 400 zł

130 minut – 450 zł

# Zdrowie

## Terapia falami uderzeniowymi

skuteczna w przewlekłych schorzeniach układu mięśniowo-szkieletowego i zwapnieniach, leczy ból, przyspiesza gojenie i przywraca mobilność

jeden obszar – 100 zł

## Terapia laserem wysokoenergetycznym

leczy ból, stymuluje metabolizm, usprawnia procesy gojenia i przywraca sprawność ruchową

jeden obszar – 80 zł

## Terapia falą magnetyczną niskiej częstotliwości

działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, przeciwobrzękowo, regeneruje tkanki miękkie, przyspiesza tworzenie zrostu kostnego, zapobiega utracie gęstości masy kostnej i rozluźnia mięśnie

jeden zabieg – 60 zł

## ZABIEGI ŁĄCZONE

### Fala uderzeniowa + magnetoterapia

1 zabieg – 140 zł

### Fala uderzeniowa + laser wysokoenergetyczny

1 zabieg – 150 zł

### Laser wysokoenergetyczny + magnetoterapia

1 zabieg – 120 zł

### Kinesiotaping

jeden obszar od 30 do 80 zł

### Trening personalny

ćwiczenia rehabilitacyjne lub kształtujące sylwetkę  
konsultacja do 15 minut - bezpłatnie

60 minut – 120 zł  
pakiet 5 zajęć – 450 zł

### Porada dietetyczna

omówienie nawyków żywieniowych  
dobranie odpowiedniej diety na 3 tygodnie

120 zł  
120 zł

### Nauka pływania

60 minut – 100 zł

### Masaż terapeutyczny/lecniczy

łagodzi sztywność, napięcie i ból mięśni,  
daje uczucie ulgi i odprężenia

25 minut – 140 zł  
50 minut – 220 zł

### Funkcyjny masaż lodem

polecany przy zakwasach, przykurczach, kontuzjach,  
działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie

20 minut – 120 zł

# Pielęgnacja dłoni i stóp

<b>Manicure klasyczny z malowaniem lub odżywką</b>	95 zł
<b>Manicure hybrydowy</b>	115 zł
<b>Manicure SPA</b> manicure z peelingiem dłoni, odżywczą maską i malowaniem odżywką	125 zł
<b>Manicure japoński biologiczny / z wycinaniem skórek</b>	90 / 115 zł
<b>Pedicure klasyczny z malowaniem lub odżywką</b>	140 zł
<b>Pedicure hybrydowy</b>	150 zł
<b>Pedicure SPA</b> pedicure z peelingiem stóp, odżywczą maską i malowaniem odżywką	150 zł
<b>Pielęgnacja dłoni lub stóp</b> peeling dłoni lub stóp i odżywcza maska	80 zł
<b>Parafina</b> jednorazowe rękawice lub skarpety jako dodatek do manicure lub pedicure	80 zł
<b>Usunięcie paznokci hybrydowych / akrylowych / żelowych</b>	40 zł / 60 zł
<b>Malowanie french</b>	dopłata 15 zł

# Kosmetyka uzupełniająca

<b>Henna brwi / rzęs / regulacja brwi / depilacja wąsika / brody</b>	jeden obszar 20 zł
<b>Depilacja pach</b>	40 zł
<b>Depilacja całych nóg</b>	100 zł
<b>Depilacja łydek / ud / rąk / brzucha</b>	jeden obszar – 80 zł
<b>Depilacja klatki piersiowej / pleców / linii bikini</b>	jeden obszar – 70 zł