

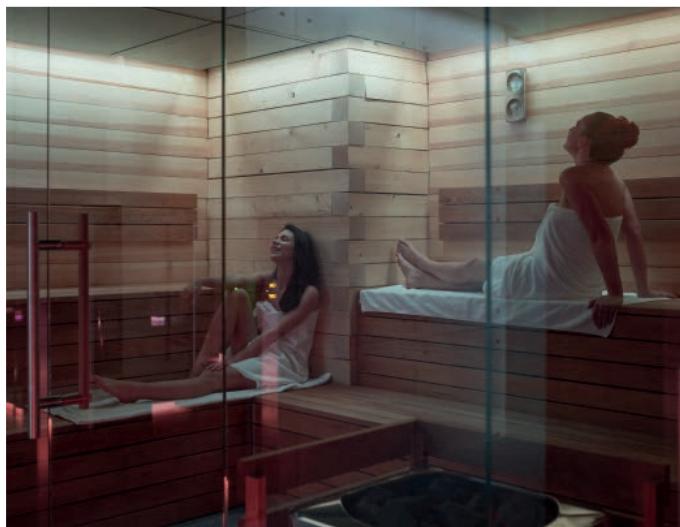
# MANĀW SPA



# MANĀW SPA

Relaks, wypoczynek i odnowa biologiczna w iście dalekowschodnim stylu. W Manāw Spa terapeuti z Bali, Polski oraz Tajlandii - absolwenci najlepszych szkół masażu i terapii, zadbają o Twoje ciało i duszę przy akompaniamencie wyciszającej muzyki i relaksujących zapachów, przywożących na myśl tradycyjne gabinety masażu w Azji.

*Manaw Spa draws from traditions of the Far East. The therapists from Bali, Poland and Thailand - graduates of the best schools of massage and natural therapies take care of your body and soul to the accompaniment of chill music and relaxing fragrance, the reminiscent of traditional massage parlors in Asia.*



## ROZLUŃNIJ CIAŁO PRZED ZABIEGAMI SPA

Jeśli chcą Państwo w pełni wykorzystać leczniczą i odprężającą moc masażu i rytuałów Manāw Spa zachęcamy serdecznie do wcześniejszego skorzystania z sauny ziołowej lub kąpieli w łaźni parowej Lemon Resort Spa.

*If you would like to take full advantage of the power of healing and relaxing massage and spa rituals I encourage you to prior use of herbal sauna or a swim in the steam bath available in Lemon Resort Spa.*

---

Dopełnieniem oferty Manāw Spa są zabiegi kosmetyczne oraz pielęgnacyjne na ciało i twarz. Manāw Spa współpracuje z markami Dermalogica oraz Selvert Thermal.

*Our Manāw Spa offer is complemented by face and body beauty treatments. We are working in collaboration with Dermalogica and Selvert Thermal.*

**selvert thermal**  
Switzerland

**dermalogica®**

# ZABIEGI NA TWARZ

## Facial treatments

seLvert thermal  
Switzerland

### PEPTID LIFT

INTENSYWNA KURACJA ANTI - AGING NA BAZIE WYSELEKCJONOWANYCH PEPTYDÓW  
*Intensive anti-aging therapy based on selected peptid*

Intensywny program przeciwstarzeniowy sformułowany z selektywnie dobranych peptydów. Na pierwsze symptomy wieku. Przeznaczony dla skóry z brakiem napięcia i utratą objętości. Daje natychmiastowy efekt liftingu i niezwłocznie napina skórę twarzy. Formuła bogata w peptydy, pomaga złagodzić zmarszczki i linie mimiczne.

*Intensive anti-aging programme created from carefully chosen peptides. The treatment is dedicated for those whose skin lost its firmness, volume and density or is marked with laughter lines. It perfectly prevents the first signs of aging, giving you immediate lifting effect and tightening the skin of your face. The formula is rich in peptides, which help to reduce wrinkles and laughter lines.*

60 MIN - 760 PLN

### CELL VITAL

INTENSYWNA KURACJA ANTI - AGING NA BAZIE EKSTRAKTU Z KOMÓREK MACIERZYSTYCH JABŁONI  
*Intensive anti-aging therapy based on apple tree stem cells*

Jeden z najlepszych, istniejących zabiegów stworzonych z myślą o skórze dojrzałej. W recepturze Anti - Aging obecny jest wyciąg z komórek macierzystych jabłek, który spowolnia proces starzenia, stymuluje regenerację komórek oraz przywraca skórze młody i promienny wygląd. Regeneruje i rozjaśnia.

*It is one of the best existing treatments which slow down aging. The Anti-Aging Formula contains apple tree stem cells extract which delay the process. It stimulates cell regeneration and restores the youthful look and glow of your skin. It regenerates, brightens and rejuvenates the skin.*

60 MIN - 580 PLN

### VITAMIN C

ZABIEG SILNIE REWITALIZUJĄCY I PRZECIWUTLENIAJĄCY  
*Strong revitalizing and antioxidanting treatment*

Zabieg z czystą witaminą C uzupełnia i wzmacnia mechanizm obronny skóry poprzez zneutralizowanie wolnych rodników, a w konsekwencji opóźni przedwczesne starzenie się komórek. Dostarcza skórze dużą dawkę wit. C w postaci kwasu L-askorbinowego (zdolnego do wnikania w skórę), cennych składników (m.in. wyciąg z pomarańczy, dzika róża, woda termalna-krzemiany, sód, chlorek). Dzięki temu uzyskujemy natychmiastowy efekt: nawilżenia, rozjaśnienia i wyrównania kolorytu, poprawę jędrności skóry oraz uszczelnienie naczyń krwionośnych.

*The treatment with pure vitamin C will complement and strengthen the skin's defense mechanism by neutralizing free radicals and, consequently, will delay premature aging of cells. It provides the skin with a large dose of vitamin C in the form of L-ascorbic acid (able to penetrate the skin), valuable ingredients (including orange extract, rosehip, thermal water-silicates, sodium, chloride). Thanks to this, we obtain an immediate effect: moisturizing, brightening and evening the color, improving skin firmness and sealing blood vessels.*

60 MIN - 490 PLN

## **ZABIEG NA OKOLICE OCZU REGENERUJĄCY, ROZŚWIETLAJĄCY ZABIEG NA BAZIE KOMÓREK MACIERZYSTYCH JABŁONI** *Eye Treatment- regenerating, brightening treatment for the eyes, based on apple tree stem cells*

Delikatnie odprężający, a zarazem niezwykle skuteczny zabieg na okolice oczu. Poprawia stymulację krwiobiegu i aktywność limfatyczną, eliminuje oznaki zmęczenia i intensywnie nawadnia oraz regeneruje skórę by pomóc w uzyskaniu piękniejszych i iskrzących się oczu.

*The eye treatment is gently relaxing but at the same time remarkably effective. It stimulates blood circulation and lymphatic system functioning, regenerates the skin and maintains proper moisture of it. The treatment also reduces engorgements and facilitates the micro-circulation of blood and lymph. It stimulates tissue recovery and boosts skin immunity.*

**30 MIN - 340 PLN**

## **HYDROMAN PROFESJONALNY PROGRAM NA PROBLEM UTRATY WODY** *Professional programme for dehydration issues*



Wszechstronny i innowacyjny program stworzony z myślą o zadbanym mężczyźnie. Błyskawicznie wpływa na brak lipidów i utratę wody w skórze. Efektywnie nawilża skórę w krótkim i długim okresie czasu. Chroni ją przed czynnikami zewnętrznymi w tym klimatycznymi. Zapobiega łuszczaniu się i podrażnieniu skóry podatnej na odwodnienie.

*It is a complex, innovative programme created specifically for a well-groomed man. It immediately deals with lipids deficiency and skin dehydration. It effectively and quickly moisturises the skin, and the improvement persists for a longer period of time. The treatment protects your skin against external factors, including weather. It prevents skin peeling and irritation, which are common for skin with a tendency to dehydration.*

**60 MIN - 460 PLN**

## **SOIN D'OR PEŁEN LUKSUSU ZABIEG NA TWARZ** *Luxury facial treatment*

Wszystko czego pragniesz dla swojej skóry – odżywienie, promienność, jędrność – możesz teraz mieć dzięki pielęgnacji z 24-karatowym złotem. Bogactwo i niebanalność opłatające skład kosmetyku uważa się za eliksir piękna i młodości. Przyczyniają się do tego takie wyjątkowe komponenty jak złoto, diamenty i perły. Soin d'Or oferuje skórze intensywną i esencjonalną terapię anty-starzeniową.

*Dreaming about nourished, luminous and firm skin? With our delightful 24-karat gold treatment, you can make your dream come true. With its unique and rich composition, it is often considered to be an elixir of both youth and beauty. Its ingredients include gold, diamonds and pearls.*

**60 MIN - 1300 PLN**



## ZABIEG OCZYSZCZAJĄCY

SKÓRA TŁUSTA

Purifying Facial Treatment- oily skin

Profesjonalna kuracja oczyszczająca skierowana dla osób ze skórą tłustą i problematyczną. Zabieg efektywnie poprawia ogólną kondycję skóry twarzy pozostawiając ją odświeżoną i głęboko oczyszczoną.

*Professional purifying therapy for those with oily and problematic skin. The treatment is very effective, improving the general condition of the skin on your face and leaving it refreshed and deeply purified.*

**60 MIN - 380 PLN**

## MULTIVITAMINOWA TERAPIA ODŻYWCZA

SKÓRA SUCHA I ODWODNIONA

*Multi Vitamin Nourishing Therapy - dry and dehydrated skin*

Zabieg głębokiego nawilżenia skierowany dla osób o suchej skórze lub z tendencją do przesuszania się. Dogłębnie nawilża przywraca skórze naturalną barierę ochronną. Dzięki skoncentrowanym składnikom roślinnym zawartym w kosmetykach skóra staje się wygładzona, nawilżona, odżywiona i zregenerowana.

*Deeply hydrating treatment for those with dry skin or skin with a tendency to dryness. It deeply moisturises the skin and restores the natural protective barrier. Owing to concentrated botanical ingredients in our cosmetics, your skin will be softer, better moisturised, nourished and restored.*

**60 MIN - 440 PLN**

## ULTRACALMING

SKÓRA WRAŻLIWA, NACZYNKOWA

*UltraCalming Treatment- sensitive couperose skin*

Kuracja stworzona z myślą o szczególnych potrzebach cery wrażliwej i naczynkowej. Przynosi natychmiastową ulgę skórze podrażnionej i zaczerwienionej, a także redukuje nieprzyjemne uczucie pieczenia. Skoncentrowane ekstrakty roślinne w połączeniu z kompleksem UltraCalming gwarantują wzmacnianie naturalnej bariery ochronnej skóry oraz redukują podrażnienia. Zabieg ma działanie przeciwzapalne i kojące.

*The therapy was created for the specific needs of sensitive couperose skin. It brings immediate relief for red, irritated skin, easing the unpleasant burning sensation. The combination of concentrated plant extracts and UltraCalming Complex guarantees that the natural protective barrier of your skin will be strengthened and any skin irritation eased. The treatment is anti-inflammatory and soothing.*

**60 MIN - 380 PLN**

**PERFECT MAN****REGENERACJA I ODŻYWIANIE**  
*Regenerate Nourishment*

Zabieg doskonale regeneruje i odżywia skórę. Eliminuje oznaki starzenia, przyspiesza naturalny proces wytwarzania kolagenu, zapewnia jej wygładzenie i młodzienczą jędrność. Wyselekcjonowane aktywne składniki przyczyniają się do wyraźnego wzrostu nawilżenia, odżywienia, a także wyrównania kolorytu skóry.

*The treatment is an excellent way to regenerate and nourish your skin. It eliminates signs of aging, facilitates the natural production of collagen, and ensures smoothness and youthful firmness of your skin. Carefully chosen active ingredients help visibly moisturise and nourish your skin as well as even your skin tone.*

**60 MIN - 440 PLN****RETINOL 1% IonActive™ + ULTRADZWIĘKI***Retinol 1% IonActive™ + ultrasound*

Ujędrnia i redukuje widoczne oznaki starzenia się skóry, idealny dla dojrzałej bądź przedwcześnie starzejącej się skóry.

*It provides firming effects to reduce visible signs of aging, perfect for aging skin or for mature skin*

**60 MIN - 510 PLN****HYALURONIC ACID IonActive™ + ULTRADZWIĘKI***Hyaluron IonActive™ + ultrasound*

Przynosi ulgę odwodnionej i/lub uwrażliwionej skórze.

*It brings relief to dehydrated skin and to sensitive skin.*

**60 MIN - 510 PLN****OLIGOPEPTIDE IonActive™ + ULTRADZWIĘKI***Oligopeptide IonActive™ + ultrasound*

Rozświetla przebarwienia zapewniając bardziej równomierny koloryt skóry.

*It brightens discolorations of skin and provides more even skin tone.*

**60 MIN - 510 PLN****NIACINAMIDE IonActive™ + ULTRADZWIĘKI***Niacinamide IonActive™ + ultrasound*

Kontroluje i zapobiega powstawaniu zmian trądzikowych.

*It controls and prevents from acne*

**60 MIN - 510 PLN**

# MASAŻE

*Massages*

## TAJSKI MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY *Thai Aromatherapy Massage*

W masażu tajskim koncentrujemy się na uciskach odpowiednich miejsc na całym ciele. Rozpoczynamy od dolnych partiów, czyli stóp kierując się ku górnym partiom ciała. Masaż wykonywany jest nie tylko samymi rękoma, ale też kciukami, nadgarstkiem, łokciami, przedramieniem. Poprzez rozluźnienie zwiększone zostaje zasięg ruchów, a mięśnie rozluźniają się. Trzeba mieć na uwadze również to, że masaż momentami może być bolesny co jest zupełnie naturalnym zjawiskiem, jednak finalnie doskonale relaksuje i odpręża ciało.

*In the Thai massage we concentrate on pressuring proper spots on the whole body. We start from the lower parts that are feet, landing to the upper parts of the body. The massage is not only done by hands, but also by wrists, elbows and forearms. By relaxation the range of motions is being extended so the muscles loosen their tension. Be mindful of some pain you might feel during the massage, but that is perfectly natural sensation. In the end the massage ideally relaxes and unwinds the whole body.*

**TAJSKI MASAŻ Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI** *Thai Essential Oils Massage*

**60 MIN - 260 PLN** **90 MIN - 310 PLN**

**TAJSKI MASAŻ OLEJEM KOKOSOWYM** *Thai Coconut Oil Massage* - IDEALNY DLA TWOJEJ SKÓRY

**60 MIN - 290 PLN** **90 MIN - 330 PLN**

## TAJSKI MASAŻ PLECÓW SZYI I RAMION *Thai massage of back, neck and shoulders*

Masaż ten polecaný jest osobom, które prowadzą siedzący tryb życia, a zwłaszcza długo pracującym przy biurku i komputerze. Pomaga złagodzić ból kręgosłupa i rozluźnia napięte mięśnie.

*This massage is recommended for those who lead a sedentary lifestyle, especially working at a desk or in front of a computer for long periods of time. It helps ease back pain and relaxes tense muscles.*

**30 MIN - 180 PLN**

## TAJSKI MASAŻ PLECÓW Z UŻYCIEM MAŚCI ROZGRZEWAJĄCYCH *Thai Warming Ointment Back Massage*

Masaż wykonywany jest tajską maścią rozgrzewającą z dodatkiem mentolu i kamfory i jest połączeniem kilku technik, mających na celu zniwelowanie wszelkiego rodzaju bólu kręgosłupa. Dodatkowo uśmierza także ból, ucisk i napięcie w karku oraz ramionach.

*Using Thai menthol and camphor warming ointment, the massage is a combination of several techniques which aim at alleviating back pain of any kind. You will also forget pain, stiffness and tension of your neck and shoulders.*

**35 MIN - 190 PLN**

## **INDONEZYJSKI MASAŻ** *Indonesian Massage*

Masaż indonezyjski łączy w sobie techniki pochodzące z **WYSPY BALI**. Rozpoczyna się masażem twarzy oraz głowy. Bez dwóch zdań masaż indonezyjski to idealne rozwiązanie dla osób, które cenią sobie delikatność i kojący dotyk. Subtelne głaskanie, nacieranie i rozcieranie świetnie rozluźnia i przenosi w świat błogiego relaksu.

*The Indonesian massage combines two techniques together that come from the **Bali Island**. It starts with a face and a head massage. The Indonesian massage suits people who appreciate tenderness and sensuous touch. Gentle strokes and embraces loosen you up perfectly and take you away to the blissful world of relaxation.*

**INDONEZYJSKI MASAŻ** *Indonesian Massage*

**60 MIN - 260 PLN    90 MIN - 310 PLN**

**INDONEZYJSKI MASAŻ OLEJKIEM KOKOSOWYM** *Indonesian Coconut Oil Massage*

**60 MIN - 290 PLN    90 MIN - 330 PLN**

## **INDONEZYJSKI MASAŻ TWARZY** *Indonesian Face Massage*

Masaż ten wykonywany jest przy użyciu techniki akupresury, za pomocą małej ilości ciepłego olejku, poprzez uciskanie 18 punktów nerwowych znajdujących się na twarzy. Skóra zmęczona i ziemista zostanie wygładzona, rozjaśniona i odświeżona, będzie wyglądać młodziej. Po tym masażu poprawi się także samopoczucie i pewność siebie.

*This massage employs exclusively the technique of facial acupressure with use of a few drops of warm oil and applying by the therapist pressure on 18 acupressure points on face, which improves the look of the skin. Tired and dull skin will be soft, glowing and refreshed, which will make it look younger. Indonesian Face Additionally, the massage will boost your well-being and self-confidence.*

**30 MIN - 190 PLN**

## **INDYJSKI MASAŻ GŁOWY**

Indyjski masaż głowy, znany jest także jako “Champissage” (“Champi” to indyjskie słowo oznaczające “masaż”). Likwiduje napięcia mięśniowe, poprawia kondycję skóry głowy oraz włosów, a także usprawnia dopływ krwi. Masaż ten łagodzi bóle głowy, poprawia koncentrację, sprawia, że cera ma lepszy wygląd i dodaje jej blasku.

*Indian Head Massage is also known as “Champissage”, (“Champi” meaning “massage”). It releases muscle tension, promotes your scalp and hair health and improves the blood flow to this area. The massage alleviates headaches, boosts concentration and makes your skin look healthy and glowing.*

**25 MIN - 190 PLN**

## INDYJSKI MASAŻ AYURVEDA ABHYANGA *Indian Ayurveda Abhyanga Massage*

Masaż wykonywany jest przy użyciu ciepłego olejku, który rozprowadzany jest posuwistymi oraz okrężnymi ruchami po całym ciele, z jednoczesną stymulacją punktów energetycznych. W trakcie masażu w łagodny sposób poruszana jest energia wewnętrzna co skutkuje odblokowaniem zastojów energii w czakramach.

*This massage is carried out using warm oil which is spread with sliding and circular motions on the entire body, stimulating the body's energy points. The massaging causes the inner energy to be softly moved around which results in clearing of the energy retention in chakras.*

**90 MIN - 460 PLN**

## INDONEZYJSKI MASAŻ BATU PANAS *Indonesian Batu Panas Massage*

**BATU PANAS** znaczy „gorący kamień”. Masaż wykonywany jest przy użyciu gorących, wulkanicznych kamieni z wyspy Java. Jest idealny dla poprawy krążenia krwi. Przed masażem kamienie są rozgrzewane do temperatury 60 stopni, ponieważ ciepło z kamieni neutralizuje negatywną energię w ciele. W tym czasie ciało jest rozgrzewane poprzez masaż ciepłym, aromaterapeutycznym olejkiem, co przygotowuje je do właściwego masażu kamieniami. Następnie kamienie kładzione są w najważniejszych miejscach odpowiadających czakrom. Pozwala to wydobyć pozytywną energię. Masaż jest rekomendowany dla osób cierpiących na reumatyzm, bolesne miesiączki, zastane mięśnie, zaburzenia trawienia oraz inne.

*Batu Panas stands for "a hot stone". The massage is carried out with use of hot volcanic stones from Java island. It is highly recommended for improving blood circulation. First, the stones are warmed to 60 degrees as the warmth delivered by them neutralises the negative energy within the body. While the stones are getting warm, the therapist increases the temperature of your body by massaging it with warm aromatherapy oil, which prepares it for the proper stone massage. After that the therapist distributes the stones on the special spots on your body, where your chakras are located. It allows to bring out the positive energy. We recommend this type of massage for those suffering from rheumatism, painful menstruation, tight muscles and digestive disorders.*

**90 MIN - 390 PLN**

## INDONEZYJSKA REFLEKSJOLOGIA STÓP *Indonesian Foot Reflexology*

To tak zwany „masaż wszystko w jednym”, ponieważ jest wykonywany specjalną techniką podobną do akupunktury, co oznacza uciskanie 70 punktów na stopach, które mają wpływ na funkcjonowanie całego ciała. Masaż ten jest rekomendowany dla osób mających problemy żołądkowe, przewlekłe bóle głowy oraz dla kobiet z bolesną menstruacją. Refleksjologia poprawia krążenie krwi oraz usuwa toksyny, które niszczą organizm. Masaż wykonywany regularnie pozwala obniżyć poziom cukru we krwi. Refleksjologia wykonywana jest na obszarze od stóp do kolan. Jeśli nie mają Państwo czasu na masaż całego ciała, refleksjologia będzie dla Was najlepsza. **Ten masaż nie jest polecany dla kobiet w ciąży.**

*This massage employs special technique, which resembles acupuncture. The therapist applies pressure on 70 points on your feet, which affect the functioning of your whole body. This type of massage is recommended for those who suffer from stomach issues, chronic headaches and for women struggling with painful menstruation. Reflexology improves blood circulation and gets rid of toxins which harm the body. The massage, when received regularly, helps to lower blood sugar levels. Indonesian Foot Reflexology is performed on your legs, starting at the feet and reaching the knees. If you do not have enough time to enjoy a full-body massage, our Reflexology will be the best option for you. **This type of massage is not recommended for pregnant women.***

**40 MIN - 240 PLN**

## **HAWAJSKI MASAŻ LOMI LOMI** *Hawaiian Lomi Lomi Massage*

Masaż lomi lomi to masaż całego ciała, osoba która poddaje się masażowi Lomi Lomi musi być naga, zasłonięte są wyłącznie części intymne. To idealna terapia relaksacyjna dla ciała, wykonywana za pomocą tanecznych, harmonijnych ruchów przedramion które głasząca całe ciało.

*The Lomi Lomi massage is a massage of the entire body. This massage requires you to be fully undressed, having only the intimate parts of the body covered up. It is an ideal relaxation therapy for your body, performed with harmonic motions of the forearms which stroke the whole body.*

**60 MIN - 360 PLN    90 MIN - 420 PLN**

## **MASAŻ LECZNICZY KRĘGOSŁUPA** *Therapeutic massage of the spine*

Masaż leczniczy stosowany przy zespołach bólowych zlokalizowanych w konkretnej części kręgosłupa. Wykorzystywane są w nim techniki masażu klasycznego, tkanek głębokich, punktów spustowych, lecz jego intensywność jest dobierana indywidualnie w zależności od napięcia mięśniowego.

*The remedial spine massage is used when there are pain syndromes situated in a particular part of the spine. The massage uses classical massaging techniques and deep muscle tissue and trigger point techniques, but the intensity is individually chosen depending on the muscle tension.*

**45 MIN - 240 PLN**

## **MASAŻ ANTYCELLULITOWY** *Anti-Cellulite Massage*

Jego zadanie to rozbicie i rozdrobnienie podskórnej tkanki tłuszczonej. Dodatkową zaletą tego zabiegu jest poprawienie pracy układu limfatycznego, polepszenie ukrwienia skóry oraz usunięcie z organizmu toksyn. Rezultatem jest przyspieszona przemiana materii w organizmie oraz uczucie lekkości.

*Anti-cellulite massage is aimed at dividing and fragmenting subcutaneous fat tissue. Additional benefits of the treatment include improved lymphatic system function, better blood supply to the skin, and removal of toxins from the organism. This results in improved metabolism and a feeling of lightness.*

**60 MIN - 310 PLN**

## CIEPŁO BOROWINY *The warmth of peat*

Zabieg borowinowy stosowany jest w stanach różnorodnych dolegliwości bólowych. Okład ciepłym plastrem rozszerza naczynia krwionośne, poprawiając obieg krwi w organizmie. Ponadto rozgrzewa, rozluźniamięśnie i stawy oraz działa przeciw bólowo.

*The peat treatment is used to alleviate pain of various origins. The warm compress with peat plaster dilates the blood vessels, thus improving blood circulation. It also warms the body, relieves any pain, and relaxes the muscles and joints.*

DOWOLNA PARTIA CIAŁA *Any part of the body*

30 MIN - 100 PLN

## ZABIEG MODELUJĄCY Z BANDAŻAMI *Modeling treatment with bandages*

Intensywny zabieg remodelujący, który sprzyja usuwaniu nadmiaru płynów, modeluje sylwetkę i zmniejsza widoczność „skórki pomarańczowej”. Jest idealnym sprzymierzeńcem w drenażu tkanek obciążonych zatrzymywaniem wody, złogami tłuszczu i guzkami cellulitowymi oraz w celu uzyskania bardziej wymodelowanego kształtu. Od pierwszej aplikacji sprawia, że skóra staje się jędrniejsza i gładzsza, a sylwetka bardziej harmonijna. Idealne rozwiązanie w przypadku: cellulitu, nadmiaru tkanki tłuszczowej, wiotkości skóry, a także zatrzymywania wody.

*An intensive remodeling treatment that helps to remove excess fluids, shapes the body and reduces the visibility of the "orange peel". It is an ideal ally for the drainage of tissues loaded with water retention, fat deposits and cellulite nodules, and for a more modeled shape. From the first application, it makes the skin firmer and smoother, and the silhouette more harmonious. The perfect solution for cellulite, excess body fat, skin laxity and water retention.*

90 MIN - 690 PLN

## BODY WRAPPING *Body wrapping*

Innowacyjna kuracja działająca na największy problem współczesnych kobiet jakim jest walka z cellulitem. Zabieg składa się z trzech etapów zapewniających dużą skuteczność. Przyspiesza lipolizę, pobudza mikrokrążenie, wygładza i poprawia napięcie oraz wygląd skóry.

*Body wrapping is an innovative treatment affecting one of the greatest problems facing modern women, i.e. the fight against cellulite. The treatment consists of three highly effective stages that improve lipolysis, stimulate microcirculation, smooth the skin and enhance its tone and appearance.*

90 MIN - 600 PLN

# RYTUAŁY

## Rituals

### RYTUAŁ SAYANG DLA 2 OSÓB *Sayang Ritual for 2*

Masaż jest przeznaczony dla par, które chcą osiągnąć harmonię w związku. Różni się od innych tym, że jest kombinacją różnych technik masaży azjatyckich. Przy pomocy aromaterapii przeniesie Państwa w atmosferę relaksu. Masaż polega na uciskaniu ciała za pomocą kciuków, nadgarstków, pięści i łokci, co rozluźnia napiętemięśnie. Po masażu następuje peeling całego ciała, zawierający zioła oraz witaminy, który wygładza i poprawia wygląd skóry. Rytuał ten zwieńcza kąpiel z dodatkiem soli oraz specjalnej mieszaniny aromatycznych ziół i olejków eterycznych przenosząc Państwa w romantyczną atmosferę.

*This ritual is designed for the couples who want to achieve harmony in their relationship. It is unique as it is a combination of different Asian techniques. Thanks to aromatherapy, the ritual will swathe you in the atmosphere of relaxation. The therapist kneads your body using fingers, wrists, fists and elbows, releasing muscle tension. The massage is followed by whole body skin peel with use of herbal vitamin-rich exfoliator, which leaves your skin smooth and glowing. The ritual finishes with a bath with specially prepared bath salt with carefully chosen herb and essential oils combination, which creates romantic atmosphere for you.*

**MASAŻ INDONEZYJSKI 60 MIN / MASAŻ GŁOWY 15 MIN / PEELING 10 MIN / KĄPIEL ZIOŁOWA 30 MIN 115 MIN - 920 PLN**

*60 min Indonesian Massage / 15 min Head Massage / 10 min Skin Peel / 30 min Herbal Bath*

### RYTUAŁ SABAI DLA 2 OSÓB *Sabai Ritual for 2*

Rytuał przeznaczony jest dla par, którym dokucza zmęczenie i stres. Rozpoczyna się od aromatycznego masażu, który w doskonały sposób eliminuje napięciemięśni spowodowane stresem, poprawia krążenie krwi i limfy, pobudza przemianę materii i detoksykuje. Dzięki aromatom olejków eterycznych, masaż także niezwykle uspokaja i pobudza zmysły. Kolejnym etapem jest peeling całego ciała, który wygładza i nawilża skórę oraz hamuje procesy jej starzenia. Rytuał kończy się kąpieli czekoladową, która działa relaksująco, uspokajająco i tonizująco na skórę.

*The ritual is designed for the couples who struggle with fatigue and stress. It starts with aromatherapy massage which perfectly releases muscle tension caused by stress and at the same time improves the functioning of the circulatory and lymphatic systems, improving metabolism and detoxifying the body. Thanks to essential oils, it also deeply calms your nerves and stimulates your senses. After the massage, a skin peel follows, leaving your skin smooth and moisturised. The peel also helps to prevent skin aging. During the last part of the ritual, you immerse yourself in chocolate bath, which relaxes, calms and tones your skin.*

**MASAŻ TAJSKI 60 MIN / MASAŻ GŁOWY 15 MIN / PEELING 10 / KĄPIEL CZEKOLADOWA 30 MIN 115 MIN - 920 PLN**

*60 min Thai Massage / 15 min Head Massage / 10 min Skin Peel / 30 min Chocolate Bath*

## **RYTUAŁ AYURVEDA** *Ayurveda Ritual*

Rytuał rozpoczyna się relaksacyjnym masażem przy użyciu olejku kokosowego. Masażysta cienkim strumyczkiem gorącego olejku polewa i rozmasowuje całe ciało. Odpowiednio dobrane ruchy, tempo oraz nacisk sprawiają, że ciało poddaje się relaksowi i odprężeniu. Kolejnym etapem rytuału jest peeling "Jedwabny doryk" wykonany na bazie naturalnych składników, skutecznie wygładza i nawilża ciało, pozostawiając je w jedwabistym doryku. Zwieńczeniem całego rytuału jest odprężająca kąpiel z dodatkiem naturalnych ekstraktów z owoców goji oraz mieszanką wyselekcjonowanych olejków eterycznych

*The ritual starts with a relaxing massage using coconut oil. The massage therapist pours a fine stream of hot coconut oil and then starts massaging the entire body. Carefully selected motions, rhythm and use of force ensure that the body undergoes a complete relaxation. The next stage of the ritual is a peeling called „The Silk Touch”, carried out by using natural components. It effectively smoothes and moisturizes the body leaving it as smooth as silk. The culmination of this ritual is a relaxing bath with added natural goji fruit extracts and a mixture of selected ethereal oils.*

**MASAŻ AYURVEDA 90 MIN / PEELING CAŁEGO CIAŁA 10 MIN / KĄPIELE 30 MIN**

**130 MIN - 1100 PLN**

*Ayurveda massage 90 min / Whole body peeling 10 min / Bath 30 min*

## **RYTUAŁ MANĀW** *Manāw Ritual*

Rytuał rozpoczyna się niezwykle relaksującym masażem przy użyciu olejków eterycznych. Pomaga się odprężyć i zapomnieć o codziennych troskach. Następnie masażysta wykonuje peeling całego ciała, który złuszcza stary naskórek i pobudza komórki do odbudowy. Rytuał kończy odprężającą kąpiel ziołowa.

*The ritual starts with an amazingly relaxing essential oil massage. It helps to unwind and forget everyday problems. The massage is followed by skin peeling, which removes the old cells and stimulates skin regeneration. After that, a relaxing herbal bath awaits you as a final part of the ritual.*

**MASAŻ TAJSKI 60 MIN / MASAŻ GŁOWY 10 MIN / PEELING 10 MIN / KĄPIELE ZIOŁOWA LUB CZEKOŁADOWA 20 MIN 100 MIN - 480 PLN**

*60 min Thai Massage / 10 min Head Massage / 10 min Skin Peel / 20 min Herbal or Chocolate Bath*

## **RYTUAŁ DI KAKI** *Di Kaki Ritual*

Kompleksowa terapia stóp, składająca się z wielu etapów zapewniających natychmiastowy efekt nawilżenia, wygładzenia, ukojenia.

*It is a comprehensive foot therapy based on multiple stages of treatment providing immediate moisturizing, smoothing and relieving effects.*

**90 MIN - 580 PLN**

## **RYTUAŁ KECAK BALI** *Kecak Bali Ritual*

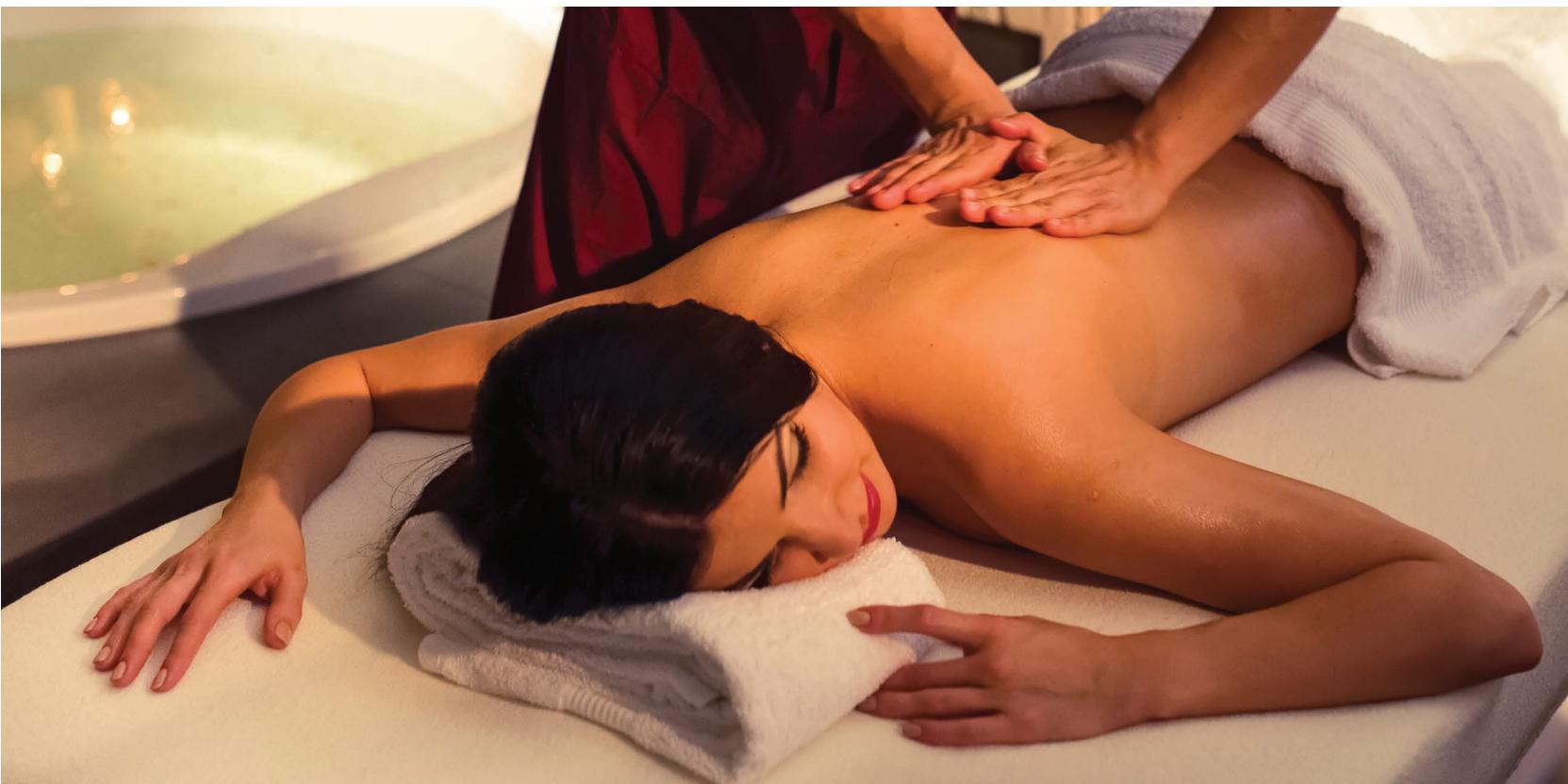
Rytuał zaczyna się kąpielą stóp z dodatkiem soli ziołowej. Głównym celem tego masażu jest relaks oraz rozluźnienie. Masaż zawiera w sobie elementy głaskania, nacierania oraz rozcierania. Ostatnim etapem rytuału jest masaż stóp polegający na ucisku 70 punktów poprawiających samopoczucie naszego ciała oraz peeling z naturalnych składników który sprawi, że skóra nabierze lepszego koloru, będzie wygładzona, nawilżona i delikatniejsza w dotyku.

*The ritual starts with a foot bath with added herbal salt. The main purpose of this massage is to relax and loosen you up. The massage consists of stroking and stretching motions in addition to acupressure. The last stage of the ritual is a foot massage that is based on applying pressure to 70 individual points on each foot, followed up with a peeling using natural components. The peeling improves the skin tone on your feet, making them smoother, more moisturized and softer to the touch. The ritual will also boost your mood.*

**KAPIEL STÓP 10 MIN / MASAŻ INDONEZYJSKI 70 MIN / PEELING 10 MIN**

*10 min Foot Bath / 70 min Indonesian Massage / 10 min Skin Peel*

**90 MIN - 440 PLN**



# PEELINGI

## BOGACTWO OGRODU *FLOWER DELIGHT*

Regeneracyjny peeling cukrowy do ciała o przepięknym zapachu świeżych kwiatów, to propozycja dla wszystkich, którzy chcą poczuć się jak w nowej skórze. Delikatnie pobudza mikrokrążenie, złuszcza i odświeża naskórek. Uelastycznia i wygładza skórę, a wyciągi roślinne pobudzają ją do odbudowy. Doskonała propozycja dla skóry wrażliwej i wymagającej szczególnej pielęgnacji

*Would you like your skin to feel brand new? You will love our revitalising sugar scrub and its beautiful fresh flower aroma! While the plant extracts stimulate skin cell renewal, the scrub gently activates the microcirculation and exfoliates any dead skin cells. The treatment will refresh your skin and leave it supple and smooth. This scrub is perfect for sensitive skin, and that in need of care.*

**25 MIN - 180 PLN**

## JEDWABNY DOTYK *SILKY TOUCH*

Peeling na bazie naturalnych składników skutecznie wygładza i nawilża ciało. Pozostawia skórę gładką, jędrną, elastyczną i zregenerowaną. Subtelny zapach pogłębia doznania, przynosząc pełen relaks i dobre samopoczucie.

*Dreaming about nourished, luminous and firm skin? With our delightful 24-karat gold treatment, you can make your dream come true. With its unique and rich composition, it is often considered to be an elixir of both youth and beauty. Its ingredients include gold, diamonds and pearls.*

**25 MIN - 180 PLN**

## PEELING W SAUNIE PAROWEJ *Peeling in a steam sauna*

Usuwa zanieczyszczenia oraz obumarłe komórki zewnętrznej warstwy naskórka i pobudzają skórę do wytwarzania nowych komórek.

*It eliminates skin impurities and dead cells of the outer layer of skin. It stimulates the skin to produce new cells.*

**90 PLN/OS.**

# JOGA

## *Yoga*

Joga jest to zestaw ćwiczeń, zwanych pozycjami lub asanami, połączony z odpowiednimi technikami oddechowymi i medytacją. Joga to kontrola ciała i umysłu. Skupiając się na swoich myślach, odczuciach pojawiających się w trakcie sesji jogi, można odciągnąć uwagę od codziennych zmartwień i problemów, i choć przez tę chwilę być „tu i teraz” jednocześnie dbając o swoją kondycję fizyczną. Działa korzystnie na kręgosłup, umożliwiając zachowanie zdrowych pleców i postawy. Rozciąga mięśnie i ścięgna oraz wzmacnia stawy. Jest dedykowana dla wszystkich bez względu na poziom zaawansowania.

*Yoga is a set of exercises called poses or asanas, combined with appropriate breathing techniques and meditation. Yoga is body and mind control. By focusing on your thoughts and feelings during yoga sessions, you can distract your attention from everyday worries and problems, and be "here and now" for a while, while taking care of your physical condition. It has a beneficial effect on the spine, allowing you to maintain a healthy back and posture. It stretches the muscles and tendons and strengthens the joints. It is dedicated to everyone, regardless of their level of advancement.*

**Grupa max 3-osobowa: 100 pln**

**Zajęcia indywidualne: 150 pln**

*Max 3-person group: 100 pln*

*Individual training: 150 pln*

# RYTUAŁ SAUNOWY

## *Sauna ritual*

Saunowanie to dobry sposób na regenerację sił i odpoczynek. Poprzez odpowiednie łączenie olejków eterycznych każdy seans ma inne działanie na nasze zmysły. W wyniku polewania pieca wodą powstała para rozprowadzana jest po saunie przez Saunamistrza ręcznikiem lub wachlarzem. Oprawa muzyczna i światło tworzą unikatowy rytuał i prawdziwą odnowę biologiczną dla ciała i ducha

*Sauna is a good way of regenerating and relaxing. Each visiting sauna has different effects on our senses because of selecting and mixing essential oils. The steam that is a result of pouring the stove with water, is spread by Saunamaster by a towel or by a fan. Music and lights create a unique ritual and this is a real rejuvenation for body and soul.*

**Zapytaj obługę Manaw Spa a termin najbliższych rytuałów saun**

**Uwaga: liczba uczestników ograniczona – wymagana wcześniejsza rezerwacja!**

**Uczestnictwo w seansach saunowych jest płatne 100 zł/os.**

*Ask us about a date of next sauna rituals. Limited number of Guests - reservation required!  
Participation in a sauna sessions costs 100 pln per person*

**Zapytaj personel Manaw SPA o możliwość wykupienia fantastycznych, zapachowych kul do aromaterapi saunowej. Koszt: 25 zł**

*Ask us about a fantastic, aromatic balls for sauna aromatherapy. Price: 25 pln*



## Recepja Spa

Czynne: 10-21

Telefon: 18 440 58 05

Wewnętrzny: 805

## Spa Reception

Open: 10 a.m. - 9 p.m.

Phone number: 18 440 58 05

Extension number: 805

Mając na uwadze możliwość zmiany w planach, umożliwiamy państwu anulowanie zabiegu w Manaw Spa bez ponoszenia konsekwencji finansowych, o ile odwołanie zabiegu ma miejsce co najmniej 12 godzin przed jego rozpoczęciem. W przypadku gdy anulowanie zabiegu ma miejsce na 6 godzin przed jego rozpoczęciem Manaw Spa zastępuje sobie prawo do obciążenia klienta 50% wartości zabiegu. Z kolei gdy odwołanie zabiegu ma miejsce w czasie krótszym niż 6 godzin od jego rozpoczęcia obciążenie pieniężne sięga 100% wartości zabiegu.

**Uwaga! Manaw Spa nie świadczy usług dla kobiet w ciąży.**

*Since we understand that our clients are not always able to keep their appointments, here at Manaw Spa we allow cancellations free of charge if made at least 12 hours in advance. If the appointment is cancelled 6 hours in advance, Manaw Spa reserves the right to charge a fee equal to 25% of the treatment value. If the appointment is cancelled less than 6 hours in advance, the fee is equal to 50% of the treatment value.*

**Attention! Manaw Spa does not provide any services for pregnant women**