

LUKSUS SZYTY NA MIARĘ /THE WELL-BEING MADE-TO-MEASURE

Masaż Autorski Katarzyny Arent /Authorial massage by Katarzyna Arent

60 min/280 zł | 90 min/320 zł

Masaż indywidualnie dostosowany do potrzeb organizmu w dniu jego wykonania. Łączy wiele technik, aby można było poczuć co mu najbardziej odpowiada i służy, a z moją podpowiedzią dochodzimy do bardzo ciekawych wniosków i poprawy funkcjonowania narządów. Połączenie Lomi Lomi, Shiatsu, Drenażu limfatycznego, Masażu klasycznego, Wisceralnego oraz refleksologii stóp, dłoni i głowy daje tak niesamowity efekt, że już po pierwszym masażu czuje się efekty w ciele i umyśle.

The massage individually adapted to your body's current needs is a mix of many various techniques to give the best response to your deficits. With my humble suggestions we can easily approach the better functioning of your anatomical organs. This is a mixture of Lomi Lomi, Shiatsu, lymphatic drainage, classic and visceral massage, feet, head, and hand reflexology – it gives an incredible effect noticeable by your body and mind as well almost immediately.

Masaż Autorski Lifting twarzy /Face lifting authorial massage

75 min/350 zł

Masaż indywidualnie dostosowany do potrzeb skóry. Mocny liftingujący masaż twarzy, szyi i dekoltu. Dodatkowo wzbogacony o zabieg kolagenowy – wprowadzanie pod skórę kolagenu, który ma za zadanie ujędrnienie i nawilżenie. Masaż trwa 1,15 i efekty widoczne są już po pierwszym zabiegu. The massage individually adapted to your current skin needs. A strong lifting massage of the face, neck, and neckline. Additionally enriched with collagen treatment – placing a dose of collagen under your skin, that has to firm and moisturize your skin. This massage takes around 75 minutes, and the effects are visible just after the first session..

Masaż Pełen relaks z elementami refleksologii stóp

/Full relax with foot reflexology element

60 min/180 zł | 90 min/240 zł

Masaż ciepłym olejem łączy dobroczynne działanie klasycznej terapii relaksacyjnej i stymulacji punktów „mocy”, która prowadzi do pełnego rozluźnienia organizmu. Masaż poprawia sprawność układu krążenia, działa przeciwzapalnie i wspomaga naturalną odporność organizmu. Ponadto ma działanie relaksujące – regeneruje po przemęczeniu i wyczerpaniu, odpręża i uspokaja. Dodatkową zaletą jest wyciszenie poprzez działanie na stopach.

Warm oil massage connecting beneficial action of the classic relax treatment and “power points” simulation that improves your blood circulation efficiency and has anti-inflammatory properties and supports natural immune reactions as well. Additionally, it gives a relaxing effect – recovers after mental or physical overwork and fatigue. An additional advantage is a calming effect from the treatment on the feet.

DODATKOWE USŁUGI do każdego masażu /Additional procedures to each treatment:

Masaż głowy/Head massage

10 min/40 zł

Masaż dłoni/Hand massage

10 min/40 zł

Maseczka na twarz/Face mask

40 zł

Rękawiczki kolagenowe/Collagen gloves

50 zł

Maska odżywcza na stopy

/Nutrition foot mask

50 zł

Korzystanie z zabiegów odbywa się na Państwa odpowiedzialność.

Przed skorzystaniem z wybranego zabiegu, sugerujemy zapoznanie się z ewentualnymi przeciwwskazaniami.

Please take in consideration that all treatments are provided at your own responsibility and a full acknowledgement of all potential risks is advised.

kontakt/contact



godziny otwarcia: 7:00 – 22:00 – od pon.-niedz.

opening hours: : 7:00 – 22:00 – Monday-Sunday

– po uprzednim potwierdzeniu terminu przez Uzdrowisko
/after prior confirmation by the Uzdrowisko



Płatność za usługi bezpośrednio w gabinecie, który
znajduje się na 4 piętrze w hotelu.

/Payment directly in the office on the 4th floor
of the hotel.

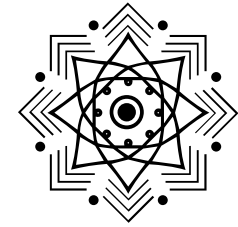


kontakt: +48 604 116 619 | +48 22 241 75 00

lub rezerwacje@pulawskaresidence.com.pl

contact: +48 604 116 619 | +48 22 241 75 00

rezerwacje@pulawskaresidence.com.pl



UZDROWISKO



— A R C H E —

HOTEL PUŁAWSKA RESIDENCE

Puławska Residence zaprasza do korzystania z zabiegów odnowy biologicznej. Masaże oferowane przez „Uzdrowisko”, to regeneracja oraz wypoczynek dla ciała i umysłu. Zabiegi świadczone są przez „Uzdrowisko” – magiczną przestrzeń, która powstała z pasji do wspierania innych i życia w zdrowiu oraz dobrej energii.

Puławska Residence invites you to “Uzdrowisko” a magical space offers biological regeneration treatments. You may find here regeneration for the body and mind. It represents idea to both support and assist others while they suffer as well as help them remain in good health and energy.

MASAŻE/MASSAGES

Klasyczny/Classic

30 min/100 zł | 60 min/190 zł

Masaż łagodzący napięcia mięśniowe, działa odprężająco i relaksująco, poprawia krążenie i metabolizm. It relieves muscle tension and relaxes your body. It improves blood circulation and metabolism.

Sportowy/Sport

30 min/120 zł | 60 min/200 zł

Intensywny masaż zmniejszający napięcia mięśniowe, powstałe w wyniku uprawiania aktywności fizycznej. It reduces muscle tension and body fatigue after physical activity.

Relaksacyjny/Relaxing

60 min/220 zł | 90 min/250 zł

Delikatny masaż eliminujący napięcie fizyczne i psychiczne, przynoszący ukojenie ciału i zapewniający spokojny sen.

It eliminates mental and psychical tension. Brings harmony to your body and enhances your sleep.

Pleców, karku i ramion/Back, neck and shoulder

30 min/100 zł | 60 min/190 zł

Polecany dla osób z przewlekłymi bólami pleców, karku lub spędzających długi czas w pozycji siedzącej. It is recommended for people with protracted back pain, neck pain or people who spend a long time sitting.

Masaż stóp/Foot massage

30 min/120 zł | 60 min/200 zł

Działa na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej, stymuluje zakończenia nerwowe w stopach oraz połączenia z odpowiednimi meridianami.

Improves mental and physical condition, stimulating the nerve endings in your feet and connection with the sufficient meridians.

Aromaterapeutyczny/Aromatherapy

30 min/120 zł | 60 min/220 zł

Połączenie masażu z naturalnymi roślinnymi olejkami eterycznymi. A combination of a massage and the usage of essential oils from natural plants.

Drenaż z bańką chińską/Drainage treatment using Chinese cupping methods

60 min/220 zł | 90 min/270 zł

Działa antycellulitowo, wyszczuplająco i ujędrniająco. It has anti-cellulite, slimming and firming properties.

Masaż gorącą świecą/Warm candle massage

30 min/150 zł | 60 min/280 zł

Działa rozgrzewająco i wyciszająco. Wygładza skórę i bardzo relaksuje. Has a warming effect and calms you down. Makes your skin smooth being very relaxing for the entire body.

Masaż gorącymi kamieniami/ Heated stones massage

60 min/220 zł | 90 min/300 zł

Głęboko relaksujący i odprężający masaż gorącymi kamieniami. Deeply relaxing massage with heated stones.

MASAŻE ORIENTALNE / ORIENTAL MASSAGE

Lomi Lomi/Lomi Lomi

60 min/250 zł | 90 min/320 zł

Masaż Lomi Lomi jest hawajskim rodzajem masażu, który przeprowadza się w celu poprawienia stanu fizycznego i psychicznego organizmu. Cudowna technika wykonania i muzyka czynią go wyjątkowym.

Lomi Lomi is a Hawaiian type of massage, that improves your physical and mental condition. The mood & atmospheric music and the treatment's technique makes it exceptional.

Chiński masaż twarzy i głowy/ Chinese massage of the face and head

60 min/280 zł

Usuwa widoczne objawy stresu i negatywnych emocji. Poprawia krążenie, odżywia skórę i nadaje jej kolorytu.

It removes visible symptoms of stress and any negative feelings. Improves blood circulation and nourishes your skin giving it a healthy tone.

Kobido/Kobido

50 min/250 zł

Masaż twarzy Kobido, inaczej nazywany niechirurgicznym liftingiem twarzy, jest to intensywny masaż twarzy, szyi i dekoltu, który pochodzi z Japonii. Kobido oznacza „stary sposób na piękno”, jego celem jest głębokie odżywienie skóry, rozluźnienie mięśni i powięzi, pobudzenie skóry do produkcji kolagenu i elastyny oraz relaks.

The Kobido face massage, in other words called “non-surgical face lifting”, is an intense massage of the face, neck and neckline, originating in Japan. Kobido means “the old way of beauty”. It aims to deeply nourish the skin and relax your muscles and facias and stimulates your skin to produce collagen and elastin.

Tajski masaż stóp/Thai foot massage

60 min/280 zł

To połączenie technik akupresury i ajurwedyjskiej filozofii masażu. Ma na celu usprawnienie układu odpornościowego i nerwowego oraz przyspieszenie wydalania nadmiaru wody z organizmu poprzez stymulowanie odpowiednich punktów na stopie. Wpływa na usunięcie toksyn oraz wprowadza uczucie głębokiego relaksu.

It is a mix of acupressure and the ayurveda philosophy of the massaging. It aims to improve your immune system and increase excess water removal by stimulating the appropriate nerve points in your feet. Also, it removes toxins and gives you feeling of deep relaxation.



RYTUAŁY DLA CIAŁA /BODY RITUALS

Rytuał „Owocu pomarańczy” /Orange Fruit ritual treatment

60 min/320 zł | 90 min/380 zł

To rozkosz dla ciała i zmysłów, która pozostawia jedwabnie miękką skórę otuloną delikatnym zapachem pomarańczy. Rytuał składa się z peelingu całego ciała oraz specjalnej maski, specjalnie komponowanej podczas zabiegu na bazie mleka migdałowego i naparu z pomarańczy.

Okład na ciało poprzedzony jest relaksacyjnym masażem oraz zabiegiem na twarz, który działa nawilżająco i odmładzająco.

It is a pleasure for your body and senses, that leaves you with silky soft skin coated with a sensual scent of orange. The treatment consists of the entire body peeling and a special mask – made during the session – based on almond milk and the orange fruit infusion. Before the massage you receive a special moisturizing and rejuvenating massage on your face.

Rytuał „Rozgrzewający” /The Warming ritual treatment

60 min/320 zł | 90 min/380 zł

To rozkosz dla ciała i zmysłów, która otula delikatnym ciepłem borowinowym. Rytuał składa się z peelingu całego ciała oraz unikalnego masażu na bazie oleju kokosowego z wykorzystaniem ciepłego okładu borowinowego. Rytuał obejmuje również masaż stóp i głowy.

This is a pleasure that wraps you up with the smooth peat mud. The treatment consists of the entire body peeling and a unique massage based on coconut oil, using a warm peat mud wrap as well.

The treatment also includes a foot and head massage.

Rytuał „Spokojny sen” /The Calm Sleep ritual treatment

60 min/300 zł

To bardzo wyciszający i relaksujący dla ciała i zmysłów zabieg, który uspokaja i przygotowuje do snu. Wyjątkowy masaż wykorzystujący różne techniki masażu całego ciała oraz głowy stóp i brzucha.

Dodatkowo maska kolagenowa punktów terapeutycznych, a na koniec „Mata Fakira”. This treatment brings a calming and relaxing effect for your body and your senses almost preparing you to sleep. An exceptional treatment using various massage techniques of your entire body, feet, head, and belly (visceral). Additionally, a collagen mask is included and at the end of the treatment “the acupressure matt”.

Rytuał „Dla Odważnych” /Bravehart ritual treatment

60 min/300 zł | 90 min/350 zł

Masaż całego ciała z uwzględnieniem punktów terapeutycznych, a na koniec „Mata Fakira”. The entire body massage, with particular attention to therapeutic points and sensors. “The acupressure matt” ends this treatment successfully.