

théra
WELLNESS THERAPY



Znajdź swój idealny zabieg
Find your perfect treatment



MASAŻE CIAŁA RELAKSACYJNE I KLASYCZNE | CLASSIC AND RELAXING BODY MASSAGE

Masaże relaksacyjne i klasyczne w Thera Wellness wykonujemy naturalnymi olejami i masłami. Pracę z ciałem rozpoczynamy konsultacją, po której dostosowujemy moc nacisku oraz technikę wykonania do Twoich potrzeb. Jeżeli chcesz uwolnić się od bólu mięśni sięgnij po Terapię tkanek głębokich lub Masaż klasyczny. Dla miłośników masaży relaksacyjnych przygotowaliśmy otulający masaż Natural candle, Sea waves oraz Thera Wellness a na chłodne dni rozgrzewający ziółowy masaż gorącymi kamieniami Herbal hot stone. Masaże obejmują całe lub część ciała oraz masaże stóp z elementami refleksoterapii opracowany specjalnie dla Thera Wellness.

Relaxing and classic massages at Thera Wellness are performed with natural oils and butters. We start with a consultation, after which we adjust the pressure and technique to your needs. If you want to free yourself from muscle pain, try Deep Tissue Therapy or Classic Massage. For lovers of relaxing massages, we have prepared an enveloping Natural Candle, Sea Waves and Thera massage. For cold days we recommend you a warming massage with Herbal Hot Stone. Massages include the whole or part of the body and a foot massage with elements of reflexology developed especially for Thera Wellness.

Fale morskie | Sea waves

●●○ 40 min 240 PLN

Sea Waves to autorski masaż ciała przypominający falowanie morza, wykonywany olejem z ekstraktami morskimi działa ujędrniająco, odtruwa, wzmacnia organizm i poprawia krążenie.

Sea Waves is an original body massage resembling the waves of the sea, performed with oil with sea extracts. It has a firming, detoxifying effect, strengthens the body and improves blood circulation.

Zielona ziemia | Green earth

●●○ 40 min 240 PLN

Masaż Green Earth to połączenie ziółowej terapii i relaksacyjnego masażu całego ciała. Łączy w sobie nawilżającą moc oleju z nasion bawełny z olejkami roślinnymi m.in. z lawendy, cytryny, majeranku, tymianku, cyprysu, wyciągu z rumianu, nagietka lekarskiego, pomarańczy, mandarynki, kajputa.

Green Earth massage is a combination of herbal therapy and a relaxing body massage. It combines the moisturizing power of cottonseed oil with other plant oils, including: lavender, lemon, marjoram, thyme, cypress, chamomile, marigold, orange, mandarin and kajput.

★ Masaż klasyczny | Classic body massage

●●●/●●○ 30 min 210 PLN
60 min 260 PLN

Masaż klasyczny całego lub wybranej partii ciała o właściwościach regenerujących, uwalnia od napięć mięśniowych i stresu. W Thera Wellness wykonujemy go ciepłym olejem z nasion bawełny o delikatnym zapachu.

Classic massage of the entire body or a selected part of the body. Regenerates, relieves tension muscles and stress. At Thera Wellness, we perform it with warm, lightly fragrant cottonseed oil.

Thera masaż autorski | Thera massage

●●○ 60 min 290 PLN

Masaż autorski łączący techniki orientalnego lomi lomi z masażem klasycznym wykonywany jest ciepłym naturalnym masłem shea. Masaż jest neutralny zapachowo, dlatego będzie doskonałym wyborem dla osób wrażliwych sensorycznie oraz alergików.

The original massage combining oriental lomi lomi techniques with classic massage is performed with warm natural shea butter. The massage is odorless, so it will be an excellent choice for sensory sensitive people and allergy sufferers.



MASAŻE CIAŁA RELAKSACYJNE I KLASYCZNE | CLASSIC AND RELAXING BODY MASSAGE

Masaż świecą | *Natural candle*

●●○ 60 min 290 PLN

Niezwykle aromatyczny i pielęgnujący masaż relaksacyjny wykonywany za pomocą olejku ukrytego w sojowo - kokosowej świecy z aromatami, które dobieramy w harmonii z porami roku.

An extremely aromatic and nurturing relaxing massage performed using oil hidden in a soy-coconut candle with aromas selected in harmony with the seasons.

★ Terapia tkanek głębokich | *Deep tissue massage*

●●● 60 min 290 PLN

Intensywna terapia manualna rozluźniająca mocno napięte mięśnie wykonywana woskiem bogatym w olej z oliwek, wosk pszczeli, olej z migdałów, witaminę E i arnikę. Doskonała dla sportowców oraz osób borykających się z bólami mięśniowymi.

Intensive manual therapy relaxing very tense muscles, performed with wax rich in olive oil, beeswax, almond oil, vitamin E and arnica. Perfect for athletes and people struggling with muscle pain.

Ziołowy masaż bazaltowy | *Herbal hot stone massage*

●○○ 75 min 390 PLN

Relaksujący i rozgrzewający masaż wykonywany kamieniami bazaltowymi, idealny na zimowe dni oraz napięcia mięśniowe wykorzystujący moc ponad 20 ziół i esencji roślinnych.

A relaxing and warming massage performed with basalt stones, perfect for winter days and periods of muscle tension. Uses the power of over 20 herbs and plant essences.

Dodatki do masaży | *Massage additions*

Dodatkowy czas | *Additional time*

● 30 min 150 PLN

Wydłuż czas masaży o dodatkowe 30 minut i ciesz się jeszcze głębszym relaksem. W dodatkowym czasie terapeuta skupi się na partiach szczególnie dla Ciebie istotnych lub na całym ciele wg. Twoich potrzeb.

Extend the massage time by an additional 30 minutes and enjoy even deeper relaxation. In the additional time, the therapist will focus on the parts that are particularly important to you or on the entire body according to your needs.

Peeling bambusowy | *Bamboo peeling*

● 30 min 190 PLN

Wygładź swoją skórę rozpoczynając masaż naturalnym peelingiem bambusowym. Drobinki bambusa poprawiają mikrokrążenie, regenerują skórę i nadają jej wyjątkowej miękkości.

Smooth your skin by starting a massage with a natural bamboo scrub. Bamboo particles improve microcirculation, regenerate the skin and make it exceptionally soft.

Podany czas trwania zabiegu obejmuje również konsultację oraz przygotowanie się do zabiegu, czas trwania samego masaży to 55min (masaży Herbal Hot Stone 70min). Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas masaży może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.

The given duration of the treatment also includes consultation and preparation for the treatment, while the duration of the massage itself is 55 minutes (Herbal Hot Stone massage - 70 minutes). Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, the massage time may be shortened or we may refuse to provide the service.

★ Najlepszy wybór
Best choice

●●● Intensywność masaży
Massage intensity

● Dodatek do zabiegu
Extra treatment



REGENERACJA SENSORYCZNA | *SENSORIC REGENERATION*

AROMATERAPEUTYCZNE RYTUAŁY Z MASAŻEM | *AROMATHERAPEUTIC RITUALS WITH MASSAGE*

Wyjątkowe terapie aromaterapeutyczne rozpoczynamy konsultacją, której celem jest określenie Twoich potrzeb emocjonalnych i fizycznych. Następnie przeprowadzimy test zapachowy, który pozwoli wybrać olejek najbardziej odpowiedni dla Ciebie. Olejki aromaterapeutyczne Aromatherapy Associates zapewniają naturalną regenerację duszy i ciała. Regeneracja sensoryczna i delikatny precyzyjny masaż nerwowomięśniowy zmniejszy napięcie mięśniowe oraz pomoże Ci odzyskać równowagę a odżywcze lotiony zregenerują skórę.

We begin our unique aromatherapy treatments with a consultation to determine your emotional and physical needs. Then we will conduct a smell test that will allow you to choose the oil that is most suitable for you. Aromatherapy Associates oils provide natural regeneration of the soul and body. Sensory regeneration and delicate, precise neuromuscular massage will reduce muscle tension and help you regain balance, while nourishing lotions will regenerate the skin.

Stay calm & Sleep well

70 min 390 PLN

Terapia ułatwiająca zasypianie (relax) | *Therapy to help you fall asleep (relax)*

Zabieg wykonujemy w godzinach wieczornych zapewniając błogi sen. Precyzyjnie wykonane uciski rozluźniają najbardziej napięte partie ciała, a mieszanka olejków eterycznych uspokaja, wycisza i wprowadza w stan odprężenia.

The treatment is performed in the evening, ensuring a blissful sleep. Precisely performed pressures relax the most tense parts of the body, and the mixture of essential oils soothes, calms and induces relaxation.

Morning energy

70 min 390 PLN

Poranne orzeźwienie (revive) | *Morning revive*

Pobudzający poranny rytuał, który dodaje pozytywnej energii na cały dzień.

An invigorating morning ritual that gives you positive energy for the entire day.

Take a deep breath

70 min 390 PLN

Wyciszająca regeneracja (destress) | *Calming regeneration (destress)*

Idealny w sytuacjach stresu i wzmożonej aktywności, zabieg ten pomoże Ci zrelaksować się i ponownie skupić, dzięki czemu odzyskasz równowagę.

Perfect for situations of stress and intense activity, this treatment will help you relax and refocus, helping you regain balance.

Support your body

70 min 390 PLN

Wzmocnienie organizmu | *Strengthening the body*

Ten oczyszczający i udrażniający zabieg pomaga odblokować przeciążone ciało i umysł oraz wspomaga układ odpornościowy. Prowadzona sesja oddechowa ma za zadanie zlikwidować zatory, złagodzić bóle głowy i wspomóc prawidłową pracę jelit.

This cleansing and decongesting treatment helps unblock the overloaded body and mind. It also supports the immune system. The conducted breathing session is intended to eliminate congestion, relieve headaches and support proper intestinal function.



Wewnętrzna siła | Inner strength

Ten wyjątkowo pielęgnujący rytuał wzmacnia umysł i ciało w trudnych emocjonalnie i fizycznie chwilach.
This exceptionally nurturing ritual strengthens the mind and body in emotionally and physically difficult moments.

● 70 min 390 PLN

Leśna terapia | Forest therapy

Rytuał z użyciem gorących kamieni łagodzi objawy niepokoju i rozdrażnienia, przywraca równowagę fizyczną oraz emocjonalną.
A ritual using hot stones relieves the symptoms of anxiety and irritability, restoring physical and emotional balance.

● 70 min 390 PLN

Podany czas trwania zabieg obejmuje również konsultację sensoryczną oraz przygotowanie się do zabiegu, czas trwania samego rytuału z masażem to 60 min. Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10 minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas zabiegu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.
The given treatment duration also includes a sensory consultation and preparation for the treatment, the duration of the massage ritual itself is 60 minutes. Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, the treatment time may be shortened or we may refuse to perform the service.

ODŚWIEŻAJĄCE PEELINGI | REFRESHING PEELINGS

Pielęgnujące peelingi 40-minutowe oddają skórze to, co najlepsze w naturze, natychmiastowo wygładzając i nawilżając. Jeżeli chcesz rozszerzyć peeling o element masażu, poproś recepcję o dodanie dodatkowego czasu.

Nourishing 40-minute peels give the skin the best of nature, immediately smoothing and moisturizing it. If you want to extend the peeling with an element of massage, ask the reception to add additional time.

Green coffee

Zielona kawa z tabaką | *Green coffee with tobacco*

Peeling o korzenno-dymnym aromacie z drobkami soli morskiej, odświeża i rewitalizuje skórę, pozostawiając ją gładką i pełną męskiego aromatu.

Peeling with a spicy and smoky aroma with sea salt particles, refreshes and revitalizes the skin, leaving it smooth and full of masculine aroma.

● 40 min 260 PLN

Fresh essence

Melon i ogórek | *Melon and cucumber*

Lekki, świeży i orzeźwiający peeling solny wzbogacony ekstraktem z melona i świeżego ogórka z olejem arganowym i masłem shea.

Light, fresh and invigorating salt peeling enriched with melon and fresh cucumber extracts with argan oil and shea butter.

● 40 min 260 PLN

Podany czas trwania zabieg obejmuje wykonanie peelingu oraz aplikację odżywczego lekkiego balsamu. Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10 minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas masażu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.
The given duration of the treatment includes peeling and the application of a nourishing light balm. Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, the massage time may be shortened or we may refuse to provide the service.



HOLISTYCZNE ZABIEGI PIELĘGNUJĄCE CIAŁO | HOLISTIC BODYCARE TREATMENTS

Nasze 90-minutowe rytuały pielęgnujące są naturalną pielęgnacją ciała i ducha. Każdy z nich zawiera w sobie odżywczy peeling całego ciała, regenerującą maskę oraz masaż stworzony z myślą o pełnowymiarowym relaksie. Zabiegi Baltic gold oraz Sea shell harmony ukołyszają Cię bogactwem morskich minerałów, muszli i bursztynu. Marine sculpt oraz Lava oczyszczą i wyrzeźbią ciało a Rose garden zabierze Cię w kwiecistą podróż po sopockich ogrodach różanych.

Our 90-minute care rituals are natural care for the body and spirit. Each of them includes a nourishing whole body peeling, a regenerating mask and a massage designed for full-scale relaxation. Baltic gold and Sea shell harmony treatments will soothe you with the wealth of sea minerals, shells and amber. Marine sculpt and Lava will cleanse and sculpt the body, and Rose garden will take you on a floral journey through Sopot's rose gardens.

Baltic gold

● 90 min 490 PLN

Bursztynowy zabieg z algami polarnymi i rokitnikiem | *Amber treatment with polar algae and sea buckthorn*
Bursztynowy peeling naturalnie wygładza skórę a maska z algą polarną ją otula i nawilża. Całości dopełnia relaksujący masaż całego ciała z odżywczym rokitnikiem i rożeńcem górskim.

Amber peeling naturally smoothes the skin, while the mask with polar algae envelops and moisturizes it. The whole treatment is complemented by a relaxing full body massage with nourishing sea buckthorn and mountain rosehip.

Sea shell harmony

● 90 min 490 PLN

Morski zabieg z muszlami, ekstraktami morskimi i maską z bawełny | *Sea treatment with shells, sea extracts and a cotton mask*

Sea shell harmony zawiera w sobie skarby Bałtyku. Peeling z muszelkami rozświetla a ekstrakty morskie i bawełniana maska w pianie rewitalizują skórę.

Sea shell harmony contains the treasures of the Baltic Sea. Shell peeling brightens, while marine extracts and cotton foam mask revitalize the skin.

Rose garden

● 90 min 490 PLN

Różany zabieg otulający skórę kobiecym delikatnym aromatem kwiatów | *A rose treatment enveloping the skin with a feminine, delicate aroma of flowers*

Róża damasceńska, pelargonja i palmarosa przeniosą Cię do magicznego ogrodu pełnego kwiatów i świeżych zapachów. Zabieg Rose garden to wyjątkowa terapia z 100% naturalną aromaterapią od Aromatherapy Associates.

Damask rose, geranium and palmarosa will take you to a magical garden full of flowers and fresh scents. The Rose treatment is a unique 100% natural aromatherapy therapy from Aromatherapy Associates.

Marine sculpt

● 90 min 490 PLN

Wyszczuplający zabieg z algami morskimi (Sinecell) | *Slimming treatment with sea algae (Sinecell)*

Pożegnaj się z cellulitem dzięki wielowymiarowej pielęgnacji bogatej w algi morskie, morską pęcherzykową, różowy pieprz i olej tasmański. Elementami zabiegu jest peeling całego ciała, rozgrzewający masaż antycellulitowy, aplikacja serum drenującego oraz maska wyszczuplająca.

Say goodbye to cellulite thanks to multidimensional care rich in sea algae, bladderwrack, pink pepper and Tasmanian oil. The treatment includes a whole body peeling, a warming anti-cellulite massage, the application of a drainage serum and a slimming mask.



Lava

● 90 min 490 PLN

Modelujący zabieg z czarną różą, kofeiną i minerałami wulkanicznymi (Fuoco) | *Modeling treatment with black rose, caffeine and volcanic minerals (Fuoco)*

Multisensoryczny zabieg z masażem kolumbijskim, skutecznie walczy z nadmiarem tkanki tłuszczowej. Peeling glikolowy oczyszcza i pogłębia działanie składników aktywnych, serum wyszczuplające i maska ciepło zimno wpływają bezpośrednio na komórki tłuszczowe a maderoterapia skutecznie rozbija złogi tłuszczowe modelując ciało.

A multisensory treatment with Colombian massage, effectively fights fat tissue. Glycolic peeling cleanses and deepens the action of active ingredients, slimming serum and hot-cold mask directly affect fat cells, while Maderotherapy effectively breaks down fat deposits, modeling the body.

Podany czas trwania zabieg obejmuje wykonanie peelingu, aplikację maski oraz masaż całego ciała z refleksoterapią stóp.

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas masażu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.

The given duration of the treatment includes peeling, application of a mask and whole body massage with foot reflexology.

Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, the massage time may be shortened or we may refuse to provide the service.

● Vagheggi





PIELĘGNUJĄCE MASAŻE TWARZY | NOURISHING FACIAL MASSAGES

Zabiegi pielęgnacyjne z masażami relaksującymi i odmładzającymi nadając natychmiastowy bankietowy efekt ujędrnienia i poprawy owalu twarzy. Wybierz swój ulubiony masaż: relaksujący Primrose, energiczny Biokobido lub plastyczny i intensywny Age element i poczuć jak napięcia znikają a Twoja skóra nabiera zdrowego blasku.
Care treatments with massages relax and rejuvenate, giving an immediate banquet effect of firming and improving the facial contour. Choose your favorite massage: relaxing Primrose, energetic Biokobido or plastic and intense Age element and feel how tensions disappear and your skin gains a healthy glow.

Primrose

Pierwiosnkowy masaż odmładzający | *Primrose rejuvenating massage*

Autorski relaksujący zabieg z masażem twarzy, szyi, dekoltu i karku wykonywany kremem z ekstraktem z pierwiosnka. Całość poprzedza wygładzający peeling z pudrem z lichi oraz aplikacja serum z oligoelementami.

An original relaxing massage of the face, neck, cleavage and neck, performed with cream containing primrose extract. It is preceded by a smoothing peeling with lichi powder and the application of serum with oligoelements.

● 40 min 260 PLN

★ Biokobido

Japoński biozabieg z masażem liftingującym | *Japanese bio-treatment with lifting massage*

Japoński energiczny i stymulujący masaż odmładzający skórę twarzy, szyi i dekoltu wykonywany BIO olejkami lnianymi z ekstraktami z czarnuszki i pestek malin. Do zabiegu wykorzystywane są bio esencje odżywcze które stymulują skórę i przyspieszają procesy regeneracji.

- Rozszerz zabieg o taping, ampułkę odżywczą lub masaż bańką w cenie 60 zł/1 dodatek

Japanese energetic and stimulating massage that rejuvenates the skin of the face, neck and cleavage, performed with BIO linseed oil with black cumin and raspberry seed extracts. The treatment uses bio-nutritional essences that stimulate the skin and accelerate regeneration processes.

- Extend the treatment with taping, a nutritional ampoule or cupping massage for PLN 60/1 addition

● 60 min 290 PLN

Age element

Pielęgnujący zabieg z masażem mioplastycznym | *A nourishing treatment with myoplastic massage*

Mioplastyczny masaż twarzy z zastosowaniem boosterów liftingujących, rozświetlających i formujących skórę. Głębokie działanie odżywcze bezpośrednio stymuluje i odżywia skórę a masaż mioplastyczny rozluźnia napięcia mięśniowe i nadaje skórze efekt liftingu i wygładzenia.

Myoplastic facial massage that uses lifting, brightening and skin shaping boosters. The deep nourishing effect directly stimulates and nourishes the skin, and the myoplastic massage relaxes muscle tension and gives the skin a lifting and smoothing effect.

● 60 min 450 PLN

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas zabiegu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.
Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, the treatment time may be shortened or we may refuse to perform the service.

★ Najlepszy wybór
Best choice

● Vagheggi

● Mesoesthetic



NATURALNE ROŚLINNE RYTUAŁY PIELĘGNACYJNE | NATURAL PLANT CARE RITUALS

Naturalna pielęgnacja Vagheggi czerpie z natury dając skórze wszystko to co najlepsze w pielęgnacji skóry twarzy, szyi i dekoltu. Działając holistycznie przywracają skórze równowagę, zdrowy i młody wygląd a dzięki autorskim masażom relaksuje i uwalnia od napięć. Rytuały Vagheggi doskonale sprawdzają się jako zabiegi bankietowe a w połączeniu z nowoczesnymi technologiami dają długotrwałe i pogłębione efekty odmłodzenia i regeneracji skóry.

Vagheggi natural care draws from nature, giving the skin all the best in the care of the face, neck and cleavage. By acting holistically, they restore the skin's balance, healthy and youthful appearance, and thanks to original massages, they relax and relieve tension. Vagheggi rituals are perfect as banquet treatments and, combined with modern technologies, they provide long-lasting and in-depth effects of skin rejuvenation and regeneration.

Infinity delay

Regenerujący zabieg nawilżający dla suchej skóry | *A regenerating and moisturizing treatment for dry skin*
Krokus złocisty, czarny ryż, kwas hialuronowy oraz oleje naturalne wygładzają i wypełniają skórę nadając jej jędrności oraz zdrowego blasku. Rytuał Infinity delay daje natychmiastowy efekt rozświetlenia i nawilżenia.

Golden crocus, black rice, hyaluronic acid and natural oils smooth and fill the skin, giving it firmness and a healthy glow. The Infinity Delay ritual gives an immediate illuminating and moisturizing effect.

● 60 min 350 PLN

Lime

Cytrusowe orzeźwienie z witaminą C dla zmęczonej skóry | *Citrus refreshment with vitamin C for tired skin*
Limonka, nagietek lekarski, sok z czerwonych pomarańczy i stabilna witamina C to przepis na rozświetlenie i odmłodzenie skóry twarzy, szyi i dekoltu. Lime jest idealny dla każdego wieku i typu skóry, szczególnie dla cery zmęczonej i matowej, która straciła swój naturalny koloryt.

Lime, calendula, blood orange juice and stable vitamin C are a recipe for illuminating and rejuvenating the skin of the face, neck and cleavage. Lime is perfect for all ages and skin types, especially for tired and dull skin that has lost its natural color.

● 60 min 350 PLN

Balance

Równowaga dla skór problematycznych | *Balance for problematic skin*

Dynia, awokado, ananas, lawenda w innowacyjny sposób przywracają równowagę i blask skórze tłustej i problematycznej.

Pumpkin, avocado, pineapple and lavender restore balance and radiance to oily and problematic skin

● 60 min 350 PLN

Emozioni

Wyciszający rytuał z masażem lodowym dla skór naczyniowych | *A calming ritual with ice massage for vascular skin*

Pieprz syczański, otryż, borówka, rumianek i sosna nadmorska w połączeniu z masażem lodowym stymuluje pracę naczyń krwionośnych i przynosi natychmiastowe ukojenie skórze wrażliwej.

Sichuan pepper, blackberry, blueberry, chamomile and maritime pine combined with ice massage stimulates the functioning of blood vessels and brings immediate relief to sensitive skin.

● 60 min 450 PLN



★ Amethyst 75.15

● 60 min 450 PLN

Liftingujący zabieg z amethystem dla skór dojrzałych | *Lifting treatment with amethyst for mature skin*

Amethystowy zabieg odmładzający, stosujący ekstrakty z chabrów, brunatnicę i passiflorę, to esencja luksusu i innowacji w pielęgnacji skóry dojrzałej. Stworzony, aby przeciwdziałać oznakom starzenia i przywrócić skórze młodzieńczy blask.

With the use of cornflower extracts, brown algae and passion flower, amethyst rejuvenating treatment is the essence of luxury and innovation in the care of mature skin. It was designed to counteract the signs of aging and restore the skin's youthful glow.

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10 minut wcześniej, w przypadku spóźnienia możemy odmówić wykonania usługi.

Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, we may refuse to provide the service.

LUKSUSOWE JAPŃSKIE RYTUAŁY ODMŁADZAJĄCE FORLLE'D | JAPANESE FORLLE'D REJUVENATION RITUALS

Zabiegi Forlle'd to szczyt innowacji w dziedzinie pielęgnacji skóry, które zawdzięczają swoją skuteczność wykorzystaniu technologii nagrodzonej Nagrodą Nobla. Doskonale wyselekcjonowane składniki przenikają a w głębsze warstwy skóry a liftingujący, japoński masaż skóry modeluje rysy twarzy i relaksuje. Zabiegi przeprowadzane są w nurcie japońskiej pielęgnacji bazującej na dwuetapowym oczyszczeniu pianą, masażu pędzlami oraz aplikacji masek oraz serum dostosowanych do potrzeb skóry.

Forlle'd treatments are the pinnacle of innovation in the field of skin care. They owe their effectiveness to the use of Nobel Prize-winning technology. Perfectly selected ingredients penetrate deeper layers of the skin, and the Japanese skin-lifting massage models facial features and relaxes. The treatments are carried out in the style of Japanese care based on two-stage foam cleansing, massage with brushes and the application of masks and serums tailored to the skin's needs.

★ Luksusowy zabieg liftingujący | *Luxurious lifting treatment*

● 60 min 650 PLN

Japoński rytuał dla najbardziej wymagających skór, poprawiający jędrność i podnoszący kontury twarzy.

A Japanese ritual for the most demanding skin types, improving skin elasticity and lifting the face contour.

Luksusowy zabieg platynowy | *Luxurious platinum treatment*

● 60 min 650 PLN

Japońska ceremonia o działaniu antyoksydacyjnym, nawilżającym i detoksykującym.

A Japanese ceremony with an anti-oxidative, moisturising and detoxifying effect.

Luksusowy zabieg z witaminą C | *Luxurious treatment with vitamin C*

● 60 min 650 PLN

Kompleksowy zabieg odmładzający, który nadaje skórze zdrowego wyglądu, blasku i wzmacnia naczynia krwionośne.

A comprehensive rejuvenating treatment which restores healthy skin glow and strengthens blood vessels.

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10 minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas zabiegu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10 minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas zabiegu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.

★ Najlepszy wybór

● Vagheggi

● Forlle'd

Best choice



TERAPIE NAPRAWCZE DLA SKÓR Z PROBLEMAMI | REPAIR THERAPY FOR PROBLEMATIC SKIN

Terapie dla skór problematycznych Mesoesthetic to pełny program naprawczy na takie problemy jak trądzik, przebarwienia, nadmierny łojotok, skłonność do powstawania zmian skórnych i zaburzenia prawidłowego funkcjonowania skóry w każdym wieku. Zabiegi z mieszankami kwasów kosmetycznych dają doskonałe efekty już po pierwszym zastosowaniu.

Mesoesthetic therapies for problematic skin is a full repair program for problems such as acne, discoloration, excessive seborrhea, tendency to skin lesions and disorders of the proper functioning of the skin at any age. Treatments with mixtures of cosmetic acids give excellent results after the first use.

Acne control

● 60 min 350 PLN

Terapia przeciwtrądzikowa | *anti-acne therapy*

Terapia przeciwtrądzikowa redukująca nadmierne wydzielanie sebum oraz oczyszczająca skórę. Poprawia funkcjonowanie skóry, wycisza stany zapalne i zapobiega powstawaniu kolejnym.

Anti-acne therapy that reduces excessive sebum secretion and cleanses the skin. It improves the functioning of the skin, calms inflammation and prevents further inflammation.

Perfect glow

● 60 min 350 PLN

Terapia rozjaśniająca na przebarwienia | *Brightening therapy for discolorations*

Zabieg rozjaśniający, zapobiegający powstawaniu przebarwień i wyrównujący koloryt. Nadaje skórze naturalnej świeżości, wygładza i ujędrnia.

• Rozszerz zabieg o odżywczą ampułkę lub maskę w cenie 60 zł

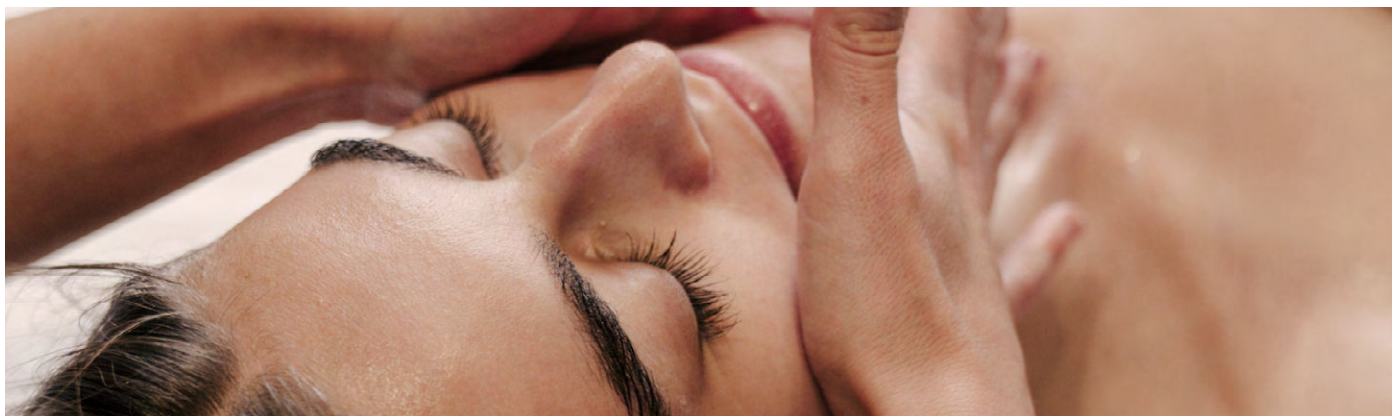
A brightening treatment that prevents discoloration and evens out the skin tone. Gives the skin natural freshness, smoothness and firmness.

• *Extend the treatment with a nourishing ampoule or mask for PLN 60*

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10minut wcześniej, w przypadku spóźnienia możemy odmówić wykonania usługi. Bezpośrednio po wykonaniu zabiegu unikaj korzystania z sauny i ekspozycji na słońce.

Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, we may refuse to provide the service. Immediately after the treatment, avoid using the sauna and exposure to the sun.

● Mesoesthetic





SPEKTAKULARNE ODMŁODZENIE I LIFTING SKÓRY | SPECTACULAR SKIN REJUVENATION AND LIFTING

★ Zaffiro

Spektakularne odmłodzenie z peelingiem wodnym | *spectacular rejuvenation with a water peeling*

Termilifting skóry twarzy, szyi i dekolту, dający natychmiastowe, trwałe i spektakularne efekty odmłodzenia.

A face, neck and neckline thermolifting with an instant, long-lasting and spectacular rejuvenating effect.



800 PLN



1000 PLN



1200 PLN

★ Rfrax

Regenerująca radiofrekwencja mikroigłowa | *Regenerating microneedle radiofrequency*

Stymulacja i odmłodzenie skóry poprzez mikronakłuwanie i działanie termiczne.

Skin stimulation and rejuvenation through microneedling and thermic effect.



800 PLN



900 PLN



1000 PLN

Fala radiowa monopolarna | *Monopolar radio wave*

Bezinwazyjne odmłodzenie wiotkiej skóry z widocznymi oznakami starzenia.

Non-invasive rejuvenation of flabby skin with visible signs of aging.



50 min

400 PLN



25 min

200 PLN

NATYCHMIASTOWE OCZYSZCZENIE I ODŚWIEŻENIE SKÓRY | IMMEDIATE CLEANSING AND REFRESHING OF THE SKIN

★ Hydrogen peel

Oczyszczanie wodorowe | *hydrogen cleansing*

Odmładza skórę, nadaje jej zdrowego blasku, usuwa zanieczyszczenia i zaskórniki oraz działa przeciwrodnikowo.

Rejuvenates the skin, gives it a healthy glow, removes impurities and blackheads and has an anti-radical effect.



40 min

350 PLN



60 min

550 PLN

Peeling kawitacyjny | *Cavitation peeling*

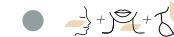
Całoroczny zabieg oczyszczający dla skór wrażliwych oraz naczyńowych.

Cleansing treatment for sensitive and vascular skin.



50 min

210 PLN



40 min

110 PLN

Mikrodermabrazja diamentowa | *diamond microdermabrasion*

Peeling mechaniczny nadający natychmiastowy efekt gładkiej i odświeżonej skóry.

Mechanical peeling giving an immediate effect of smooth and refreshed skin.



50 min

250 PLN



40 min

150 PLN

★ Najlepszy wybór
Best choice

● Samodzielny zabieg
Stand-alone treatment

● Dodatek do zabiegu
Extra treatment

👤 Twarz
Face

👤 Szyja
Neck

👤 Dekolt
Neckline



WYSZCZUPLENIE, REDUKCJA CELLULITU I LECZENIE OBRZĘKÓW | SLIMMING, CELLULITE REDUCTION AND SWELLING

Presoterapia | Pressotherapy

Zabieg redukujący obrzęki, zastoje wodne i cellulit przy użyciu kombinezonu z pulsującym ciśnieniem.

A treatment that reduces swelling, water stagnation and cellulite using a suit with pulsating pressure.







●  60 min 290 PLN







●  60 min 190 PLN

Lipodrenaż | Lipo drainage

Połączenie liposukcji ultradźwiękowej z IR i drenażem próżniowym o działaniu wyszczuplającym i antycellulitowym.

Combination of ultrasonic liposuction with IR and vacuum drainage that gives slimming and anti-cellulite effects.

●  +  lub  +  lub  +  50 min 350 PLN


●  +  lub  +  lub  +  40 min 250 PLN

REDUKCJA BLIZN I ROZSTĘPÓW | REDUCTION OF SCARS AND STRETCH MARKS

Rfrax radiofrekwencja mikroigłowa | Radiofrequency microneedle






Stymulacja skóry do zagęszczenia i redukcji blizn poprzez nakłuwanie i działanie termiczne.

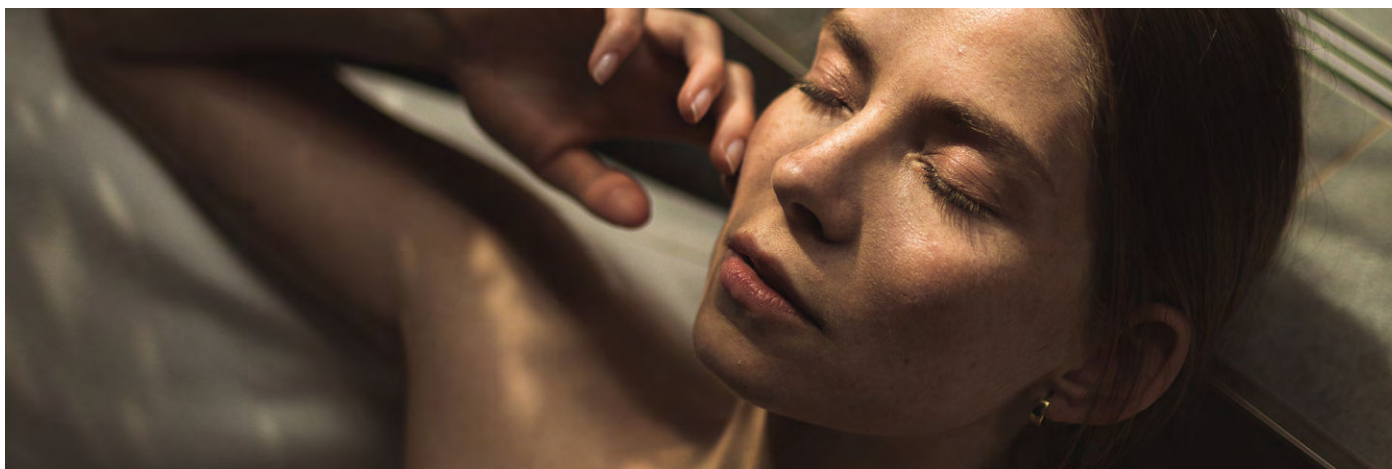
Stimulates the skin to increase its density and reduce scars by puncturing it and creating a thermic effect.

 800 PLN

 1000 PLN

 Twarz Face
  Szyja Neck
  Dekolt Neckline
  Ramiona Arms
  Całe ciało Whole body
  Brzuch Belly
  Boczki Sides
  Uda Thighs
  Pośladki Buttocks
  Dolne partie ciała Lower body parts

 Oczyszczenie Cleansing
  Oczyszczenie i odmłodzenie Cleansing and rejuvenation
  Samodzielny zabieg Stand-alone treatment
  Dodatek do zabiegu Extra treatment
  Najlepszy wybór Best choice





NAJLEPSZE DLA MĘSKIEJ SKÓRY | BEST FOR MEN'S SKIN

Wyselekcjonowane zabiegi i rytuały stworzone z myślą o mężczyznach. Jeżeli chcesz zadbać o ciało i wyciszyć myśli, sięgnij po Green coffee lub Forest therapy, zabiegi Kovalite stress relief oraz zabieg platynowy zregenerują skórę, a zabiegi pedicure i manicure w subtelny sposób zadbają o estetykę dłoni i stóp.


Selected treatments and rituals created for gentlemen. If you want to take care of your body and calm your thoughts, try Green coffee or Forest therapy. Kovalite stress relief and platinum treatment will regenerate the skin, while pedicure and manicure treatments will subtly take care of the aesthetics of your hands and feet.

★ Green coffee

Zielona kawa z tabaką | *Green coffee with tobacco*

Peeling ciała o korzenno dymnym aromacie z drobkami soli morskiej, odświeża i rewitalizuje skórę, pozostawiając ją gładką i pełną męskiego aromatu.


Body peeling with a spicy, smoky aroma and sea salt particles. Refreshes and revitalizes the skin, leaving it smooth and full of masculine aroma.

 40 min 260 PLN

Forest therapy | Leśna terapia

Leśny rytuał z masażem ciała z użyciem bazaltowych kamieni łagodzi objawy niepokoju i rozdrażnienia, przywraca równowagę fizyczną oraz emocjonalną.

A forest ritual with a body massage using basalt stones. Soothes the symptoms of anxiety and irritability, restores physical and emotional balance.


 70 min 390 PLN

★ Kovalite stress relief

Pielęgnacja twarzy i zarostu | *Facial and beard care*

Pachnąca sosna i grejpfrutem regeneracja męskiej skóry nadająca natychmiastowe nawilżenie i oczyszczenie stworzona przez mężczyznę dla mężczyzn.

A pine and grapefruit scented regeneration of men's skin. Provides immediate hydration and cleansing, created by men for men.

 60 min 350 PLN

Luksusowy zabieg platynowy

Odmłodzenie dojrzałej skóry twarzy | *Rejuvenation of mature facial skin*

Japońska ceremonia o działaniu antyoksydacyjnym, nawilżającym i detoksykującym.

A Japanese treatment with antioxidant, moisturizing and detoxifying effect.


 60 min 650 PLN

Men's manicure

Estetyczna pielęgnacja | *Aesthetic care*

Naturalny klasyczny manicure frezarkowy nadający paznokciom idealny kształt i wygląd skórek.

Natural classic milling manicure that gives your nails the perfect shape and cuticle appearance.

 40 min 100 PLN

Men's pedicure

Estetyczna pielęgnacja | *Aesthetic care*

Klasyczny pedicure nadaje stopom lekkości i przywraca naturalny i zdrowy wygląd.

Classic pedicure that gives your feet lightness and restores their natural and healthy appearance.

 60 min 160 PLN

★ Najlepszy wybór
Best choice


 Twarz
Face

 Ciało
Whole body


 Dłonie
Hands

 Stopy
Feet

 Mokosh

 Aromatherapy
Associates

 Kovalite

 Forlle'd

Strefa Męska | Men's Zone



Męska stylizacja brwi | Men's eyebrow styling

Estetyczna pielęgnacja | Aesthetic care

Nadaje lekkości łukom brwiowym, jednocześnie zachowując naturalny męski kształt.

Styling that gives lightness to the eyebrow arches, while maintaining a natural masculine shape.



30 min

50 PLN

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10 minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas zabiegu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.

Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, the treatment time may be shortened or we may refuse to perform the service.

Strefa Przyszłych Mam | Future Mum Zone



BEZPIECZNE RYTUAŁY DLA KOBIET W CIĄŻY (po 12 tygodniu) I W OKRESIE LAKTACJI | SAFE RITUALS FOR PREGNANT WOMEN

(after week 12) AND LACTATION

Specjalnie dla przyszłych i młodych mam stworzyliśmy ofertę zabiegową, która będzie w bezpieczny i naturalny sposób pielęgnować skórę i relaksować. Zabiegi wykonujemy w drugim trymestrze ciąży.

With future and young mothers in our mind, we have created a treatment offer that will provide them safe and natural skin care and relaxation. The procedures are performed in the second trimester of pregnancy.

★ Primrose

Pierwiosnkowy masaż odmładzający | *Primrose rejuvenating massage*

Autorski relaksujący zabieg z masażem twarzy, szyi, dekoltu i karku wykonywany kremem z ekstraktem z pierwiosnka. Całość poprzedza wygładzający peeling z pudrem z lichi oraz aplikacja serum z oligoelementami.

An original relaxing treatment with a massage of the face, neck, cleavage and neck, performed with cream with primrose extract. It is preceded by a smoothing peeling with lichi powder and the application of serum with oligoelements.



40 min

260 PLN

Rehydra

Ukojenie dla suchej skóry | *Soothing for dry skin*

Zabieg nawilżający Rehydra to kwintesencja głębokiego nawilżenia i odżywienia dla każdego rodzaju skóry, szczególnie polecany dla cery suchej, normalnej oraz tej wymagającej intensywnego nawodnienia.

Rehydra moisturizing treatment is the quintessence of deep hydration and nourishment for all skin types, especially recommended for dry, normal skin and those requiring intensive hydration.



60 min

350 PLN

★ Masaż prenatalny Mom to be | *Prenatal massage Mom to be*

Odżywienie skóry i profilaktyka przeciw rozstępowa rozstępom | *Skin nourishment and prevention against stretch marks*

Masaż wykonywany naturalnym masłem shea stanowi profilaktykę przeciw rozstępową oraz przynosi ukojenie w napięciach mięśniowych.

Massage performed with natural shea butter. Prevents stretch marks and relieves muscle tension.



60 min

290 PLN

★ Najlepszy wybór
Best choice

Twarz
Face

Całe ciało
Whole body

Dłonie
Hands

Brzuch
Belly

Uda
Thighs

● Vagheggi

● Aromatherapy
Associates



BEZPIECZNE RYTUAŁY DLA KOBIET W CIĄŻY (po 12 tygodniu) I W OKRESIE LAKTACJI | SAFE RITUALS FOR PREGNANT WOMEN
(after week 12) AND LACTATION

Holistic pregnancy massage

Relaksujący masaż całego ciała | *Relaxing whole body massage*

Wykonywany w trzech wariantach zapachowych tak, by mógł być bezpiecznie stosowany w czasie ciąży w celu odżywienia i pielęgnacji rozszerzającej się skóry. W trakcie zabiegu wykonywany jest tradycyjny aromaterapeutyczny masaż punktowy górnej części pleców, szczególnie skupiający się na rozluźnieniu ramion. Masaż nóg łagodzi uczucie ciężkości, a masaż skóry głowy i twarzy olejkiem terapeutycznym, dobranym specjalnie do rodzaju skóry relaksuje i wycisza.

Available in three fragrance variants, it can be safely used during pregnancy to nourish and care for the expanding skin. During the treatment, a traditional aromatherapy point massage of the upper back is performed, focusing especially on relaxing the shoulders. A leg massage relieves the feeling of heaviness, while a scalp and face massage with therapeutic oil selected specifically for your skin type relaxes and calms you down.

●  60 min 440 PLN

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok. 10 minut wcześniej, w przypadku spóźnienia czas zabiegu może zostać skrócony lub możemy odmówić wykonania usługi.
Please remember to arrive for your appointment about 10 minutes earlier, if you are late, the treatment time may be shortened or we may refuse to perform the service.





ZABIEGI DLA DZIECI I NASTOLATKÓW OD 3 DO 14 r.ż. | TREATMENTS FOR CHILDREN AND TEENAGERS FROM 3 TO 14 YEARS OF AGE


Zabiegi dla naszych najmłodszych Gości wykonujemy kosmetykami naturalnymi marki Mokosh. Wiemy, że wizyta w SPA jest wyjątkowym przeżyciem, dlatego zachęcamy Cię do dzielenia tej chwili z pociechą. Z przyjemnością ugościmy i zadbamy o Was!

Treatments for our youngest guests are performed with the use of natural Mokosh cosmetics. We know that a visit to the SPA is a unique experience, so we encourage you to share this moment with your child. We will be happy to welcome both of you!

Cukierkowy masaż pleców 3+ | Candy back massage 3+

Masaż żurawinowym masełkiem, pachnący cukierkami to idealny zabieg dla naszych najmłodszych Gości.


Scented with candies, massage with cranberry butter is the perfect treatment for our youngest guests.

●  20 min 160 PLN

Owocowy manicure 3+ | Fruit manicure 3+

Owocowy manicure obejmuje nadanie paznokciom ładnego kształtu, pomalowanie paznokci ich odżywką lub kolorowym lakierem (w zależności od decyzji dziecka i rodzica) oraz masaż dłoni wykonany lekkim lotionem o zapachu marakuji.

During this treatment we shape the nails and paint them with conditioner or colored varnish (depending on the decision of the child and parent). Fruit manicure includes also a hand massage performed with a light lotion with the scent of passionfruit.


●  20 min 60 PLN

Balance

Równowaga dla skór problematycznych 12+ | Balance for problematic skin 12+

Dynia, awokado, ananas, lawenda w innowacyjny sposób przywracają równowagę i blask skórze tłustej i problematycznej. Polecany już od 12r.ż w walce z trądzikiem oraz nadmiernym wydzielaniem sebum.

Pumpkin, avocado, pineapple and lavender restore balance and radiance to oily and problematic skin. Recommended from 12 years of age against acne and excessive sebum secretion.

●  60 min 350 PLN

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok. 10 minut wcześniej. W przypadku spóźnienia możemy odmówić wykonania usługi.

Please remember to arrive for your appointment approximately 10 minutes earlier. If you are late, we may refuse to provide the service.





STYLIZACJA BRWII I RZĘS | EYEBROW AND EYELASH STYLING

Naturalne i podkreślone oczy uwydatniają piękno twarzy a długotrwała stylizacja cieszy wygodą i pozwala oszczędzić czas. Stylizacje wykonujemy farbami i naturalną henną zawsze dostosowując kolor do oczekiwanego efektu.

Natural and defined eyes enhance the beauty of the face, while long-lasting styling gives you comfort and saves time. We create styles using paints and natural henna, always adjusting the color to the desired effect.

Stylizacja brwi i rzęs | *eyebrow and eyelash styling*

60 min 130 PLN

Henna brwi i rzęs oraz nadanie kształtu brwiom | *eyebrow and eyelash henna and eyebrow shaping*

Pielęgnacja oprawy oka obejmująca nadanie koloru brwiom i rzęsom oraz stylizację łuków brwiowych. Zabieg możesz rozszerzać zabieg dodając usługę laminacji brwi i/lub rzęs, która utrwali skręt włosów, uwydatniając je i podkreślając.

- Rozszerz zabieg o laminację brwi lub rzęs w cenie +130 zł
- Rozszerz zabieg o laminację brwi i rzęs w cenie +170 zł

Eye frame care includes coloring eyebrows and eyelashes as well as styling eyebrow arches. You can extend the treatment by adding eyebrow and/or eyelash lamination service, which will fix the curl of the hairs, highlighting and emphasizing them.

- Extend the treatment with eyebrow or eyelash lamination for +130 PLN
- Extend the treatment with eyebrow and eyelash lamination for +170 PLN

Henna rzęs | *eyelash henna*

30 min 70 PLN

Koloryzacja rzęs | *eyelash coloring*

Nadaje rzęsom piękny wyraźny kolor i podkreśla naturalne piękno oczu. Zabieg możesz rozszerzyć dodając usługę laminacji, która dodatkowo trwale podniesie rzęsy uwydatniając ich długość.

- Rozszerz zabieg o laminację rzęs w cenie +130 zł

Treatment gives the eyelashes a beautiful, distinct color and highlights the natural beauty of the eyes. You can extend the treatment by adding a lamination service, which will also permanently lift the eyelashes, enhancing their length.

- Extend the treatment with eyelash lamination for +130 PLN

Henna brwi | *eyebrow henna*

30 min 70 PLN

Koloryzacja brwi | *eyebrow coloring*

Zabieg polegający na koloryzacji brwi. Do zabiegu stosujemy farбки oraz hennę w różnych kolorach oraz o różnym stopniu krycia tak, aby uzyskać idealny efekt.

- Rozszerz zabieg o laminację brwi w cenie +130 zł

Eyebrow coloring treatment. In order to achieve the perfect effect, we use paints and henna in various colors and with varying degrees of coverage.

- Extend the treatment with eyebrow lamination for +130 PLN

Stylizacja brwi | *eyebrow styling*

20 min 40 PLN

Nadanie kształtu brwiom | *shaping eyebrows*

Zabieg stylizacji brwi nadaje łukom brwiowym piękny i naturalny kształt.

Eyebrow styling treatment gives the eyebrows a beautiful and natural shape.

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok. 10 minut wcześniej. W przypadku spóźnienia możemy odmówić wykonania usługi. Poinformuj recepcję na etapie zakładania rezerwacji, jeżeli rozważasz dodanie laminacji do stylizacji, wydłużymy Twoją rezerwację o dodatkowy czas.

Please remember to arrive for your appointment approximately 10 minutes earlier. If you are late, we may refuse to provide the service. If you want to add lamination to your styling, please inform the reception desk when making your reservation so that we can extend your treatment duration with additional time.



PERFEKCYJNY MANICURE ORAZ REGENERACJA DŁONI | PERFECT MANICURE AND HAND REGENERATION

Wybierz idealny zabieg dla siebie. Jeżeli preferujesz klasyczne i dyskretne stylizacje, sięgnij po manicure tradycyjny lub japoński. Paniom wolącym długotrwałe stylizacje polecamy manicure hybrydowy lub stylizacje żelowe.

Choose the perfect treatment for yourself. If you are a fan of classic and discreet styles, choose a traditional or Japanese manicure. If you prefer long-lasting styling, we recommend hybrid manicure or gel styling.

Manicure tradycyjny | Classic manicure

60 min

130 PLN

Manicure tradycyjny nadaje estetyczny kształt paznokciom i skórkom. Do stylizacji używamy lakierów o przedłużonej trwałości marki Vinylux. Jeżeli preferujesz manicure saute, nadamy Twoim paznokciom naturalny długotrwały efekt wypolerowanych paznokci bez malowania.

Classic manicure gives an aesthetic shape to nails and cuticles. For styling, we use Vinylux long-lasting nail polishes. If you prefer saute manicure, we will give it a natural, long-lasting effect of polished nails without painting.

Japoński manicure | Japanese manicure

40 min

130 PLN

Odżywiający zabieg dla rozdławiających się paznokci nadający długotrwały efekt gładkiej, lśniącej płytki.

A nourishing treatment for splitting nails, giving a long-lasting effect of a smooth, shiny nail plate.

Manicure hybrydowy | Hybrid manicure

70-90 min

150-170 PLN

Stylizacje hybrydowe pozwalają cieszyć się pięknym efektem manicure nawet do 3 tygodni. Do naszych zabiegów używamy produktów marki SPN, korzystając z wzmacniających baz budujących oraz nylonowych.

- Stylizacja jednokolorowa 150 zł
- Stylizacja wielokolorowa lub french 170 zł

Hybrid styling allows you to enjoy a beautiful manicure for up to 3 weeks. We perform our treatments with SPN products, using strengthening building and nylon bases.

- Single-color styling 150 PLN
- Multi-colored or French styling 170 PLN

Manicure żelowy na naturalnej płytce | Gel manicure on a natural plate

90-120 min

170-210 PLN

Stylizacja żelowa na naturalnej płytce zapewnia trwałość manicure nawet przy dłuższych stylizacjach, nadając paznokciom estetyczny wygląd. Pierwsza stylizacja zwykle zajmuje więcej czasu, przy każdej kolejnej wykonujemy odświeżenie oraz zmianę koloru.

- Stylizacja jednokolorowa budowana od podstaw 190 zł • Uzupelnienie stylizacji jednokolorowej 170 zł
- Stylizacja wielokolorowa/french, budowana od podstaw 210 zł • Uzupelnienie stylizacji wielokolorowej/french 190 zł • Dodatkowe zdobienie od 20 zł/paznokieć

Gel styling on a natural nail plate ensures durability of the manicure even with longer styling, giving the nails a fabulous appearance. The first styling usually takes more time, with each complementary styling we refresh and change the color.

- Initial Single-color styling 190 PLN • Complementing a single-color styling 170 PLN
- Initial Multicolor/French styling 210 PLN • Complementing a multi-colored/French styling 190 PLN
- Additional decoration from 20 PLN/nail



Manicure żelowy z przedłużaniem paznokci | Gel manicure with nail extension

Stylizacje żelowe pozwalają na przedłużenie naturalnych paznokci oraz na nadanie im smukłości i pożądanego kształtu, koloru i wzoru.

- Stylizacja jednokolorowa budowana od podstaw 210 zł
- Uzupełnienie stylizacji jednokolorowej 180 zł
- Stylizacja wielokolorowa/french budowana od podstaw 230 zł
- Uzupełnienie stylizacji wielokolorowej/french 200 zł
- Dodatkowe zdobienie od 20 zł/paznokcieć

Gel styling allows you to extend natural nails and give them slenderness, desired shape, color and pattern.

- Initial One-color styling 210 PLN
- Complementing a single-color styling 180 PLN
- Initial Multicolored/French styling 230 PLN
- Complementing a multi-colored/French styling 200 PLN
- Additional decoration from 20 PLN/nail

90-160 min 180-230 PLN

Dodatki do manicure | Manicure additions

Parafinowa regeneracja | Paraffin regeneration

Ratunek dla suchej i podrażnionej skóry dłoni i paznokci

Relief for dry and irritated skin of hands and nails

30 min 180 PLN

Usunięcie lakieru hybrydowego wykonanego w innym salonie | Removal of hybrid polish made in different salon

Usunięcie lakieru hybrydowego za pomocą delikatnych frezów.

Removing hybrid varnish using delicate cutters.

20 min 50 PLN

Usunięcie akrylu/żelu | Acrylic/gel removal

Usunięcie masy żelowej lub akrylowej z paznokci

Removing gel or acrylic mass from nails

40 min 110 PLN

Rekonstrukcja paznokcia | Nail reconstruction

Odbudowanie złamanego lub uszkodzonego paznokcia

Rebuilding a broken or damaged nail

20 min 40 PLN

Zdobienie paznokci (jeden paznokcieć) | Nail decoration (one nail)

+20 PLN

Pamiętaj, aby przyjść na wizytę ok 10 min wcześniej, w przypadku spóźnienia możemy odmówić wykonania usługi. Poinformuj recepcję na etapie zakładania rezerwacji, jeżeli rozważasz skorzystanie z dodatków do zabiegu, wówczas wydłużymy Twoją rezerwację o dodatkowy czas.

Please remember to arrive for your appointment approximately 10 minutes earlier. If you are late, we may refuse to provide the service. If you want any additional services to your treatment, please inform the reception desk when making your reservation so that we can extend your treatment duration with extra time.

Strefa Dłoni i Stóp | Hand and Foot Zone



PERFEKCYJNY PEDICURE ORAZ REGENERACJA STÓP | PERFECT PEDICURE AND FOOT REGENERATION

Pedicure to nie tylko dbałość o piękny wygląd stóp, ale również odprężenie i regeneracja. Zabieg rozpoczyna się od aromatycznej kąpieli stóp, która przygotowuje skórę do dalszych etapów pielęgnacji. Delikatny peeling usunie zrogowacenia i wygładzi skórę a profesjonalne opracowanie płytki paznokciowej oraz skórek zapewni estetyczny i zdrowy wygląd paznokci. Na zakończenie, relaksujący masaż stóp z elementami refleksoterapii sprawi, że Twoje stopy będą wyglądały pięknie i czuły się wspaniale.

Pedicure is not only about taking care of the beautiful appearance of your feet, but also about their relaxation and regeneration. The treatment begins with an aromatic foot bath, which prepares the skin for further stages. A gentle peeling will remove calluses and smooth the skin before professional preparation of the nail plate and cuticles will provide the nails with an aesthetic and healthy appearance.. Finally, a relaxing foot massage with elements of reflexology will make your feet look beautiful and feel great.

Pedicure tradycyjny | Traditional pedicure

75 min

160 PLN

Pedicure tradycyjny nadaje stopom zdrowy i świeży wygląd a lakiery Vinylux o przedłużonej trwałości pozwalają cieszyć się Twoim ulubionym kolorem przez wiele dni.

Traditional pedicure gives your feet a healthy and fresh look, and long-lasting Vinylux varnishes allow you to enjoy your favorite color for many days..

Pedicure hybrydowy | Hybrid pedicure

75-90 min

190 -210 PLN

Pedicure hybrydowy pozwala cieszyć się pięknymi stopami przez wiele tygodni. Do naszych zabiegów używamy produktów marki SPN korzystając z wzmacniających baz budujących oraz nylonowych.

• Stylizacja jednokolorowa 190 zł • Stylizacja wielokolorowa lub french 210 zł

Hybrid pedicure allows you to enjoy beautiful feet for many weeks. For our treatments, we use SPN products using strengthening building and nylon bases.

• Single-color styling 190 PLN • Multicolor or French styling 210 PLN

Dodatki do pedicure | Pedicure additions

Parafinowa regeneracja | Paraffin regeneration

30 min

180 PLN

Ratunek dla suchej i podrażnionej skóry dłoni i paznokci.

Relief for dry and irritated skin of feet and nails.

Regeneracja skóry kwasami owocowymi | Skin regeneration with fruit acids

15 min

80 PLN

Wygładza skórę pięt i stóp bez konieczności używania frezarki, szczególnie polecana osobom borykającym się z łaskotkami oraz nadmiernym rogowaceniem stóp.

Smooths the skin of heels and feet without the need to use a milling machine. Recommended for people struggling with tickling and excessive calluses of the feet.

Usunięcie lakieru hybrydowego wykonanego w innym salonie | Removal of hybrid polish made in different salon

20 min

60 PLN

Usunięcie lakieru hybrydowego za pomocą delikatnych frezów

Removing hybrid varnish using delicate cutters

Rekonstrukcja paznokcia | Nail reconstruction

20 min

40 PLN

Odbudowanie złamanego lub uszkodzonego paznokcia

Rebuilding a broken or damaged nail

Zdobienie paznokci (jeden paznokieć) | Nail decoration (one nail)

+20 PLN



POJEDYNCZE WEJSCIA I TRENINGI | SINGLE ENTRIES AND TRAINING SESSIONS

Ciesz się relaksem w domu jogi, ćwicz razem z nami aqua aerobik w strefie basenów oraz korzystaj z całodobowej siłowni Thera Wellness w ramach pakietów lub pojedynczych wejść. Wybierz swój program i dołącz do naszej Wellnessowej społeczności.

Enjoy relaxation in the yoga house, practice aqua aerobics in the swimming pool area and use the 24-hour Thera Wellness gym as part of packages or single entries. Choose your program and join our Wellness community.

Basen poranny 7:00 – 9:00 adults only | Morning swimming pool 7:00-9:00 adults only 120 min 50 PLN
Codziennie w godzinach porannych oddajemy nasz basen do dyspozycji osób aktywnie trenujących pływanie.
Every morning, our swimming pool is available to guests who practice swimming actively.

Godzinny dostęp do Strefy Wellness | One hour access to wellness zone 60 min 70 PLN
Godzinny dostęp do strefy Wellness uprawnia do korzystania z basenu, saun, jacuzzi oraz ogrodu słonecznego.
One-hour access to the Wellness zone entitles you to enjoy the swimming pool, saunas, jacuzzi and sun garden.

Dwugodzinny dostęp do Strefy Wellness | Two hours 120 min 110 PLN
Dwugodzinny dostęp do strefy Wellness pozwoli Ci cieszyć się dłuższym relaksem w naszych przestrzeniach.
Dwugodzinny dostęp do strefy Wellness pozwoli Ci cieszyć się dłuższym relaksem w naszych przestrzeniach

Całodzienny dostęp do Strefy Wellness | All-day access to the wellness zone OPEN 150 PLN
Jednorazowy nielimitowany czasowo dostęp do strefy Wellness to dzień pełen relaksu bez ograniczeń. W ramach tego biletu możesz w pełni cieszyć się seansami saunowymi, relaksem w ogrodzie, na basenie, jacuzzi oraz w strefach relaksu. Latem w słoneczne dni w naszym ogrodzie otwieramy pool bar, gdzie możesz skorzystać oferty napoi, przekąsek oraz zdrowych posiłków.
One-time, unlimited access to the Wellness zone is a day of unlimited relaxation. With this ticket, you can fully enjoy sauna sessions, relaxation in the garden, swimming pool, jacuzzi and relaxation zones. In summer, on sunny days, we open a pool bar in our garden, where you can enjoy drinks, snacks and healthy meals.





POJEDYNCZE WEJSCIA I TRENINGI | SINGLE ENTRIES AND TRAINING SESSIONS

Prywatna łaźnia Rassoul 18+ | Private Rassoul bath (18+)

30 min 90 PLN/os

Seans w łaźni rassoul regeneruje, oczyszcza i odżywia skórę. Przed seansem otrzymasz od nas zestaw trzech glinek, które pod wpływem ciepła i wysokiej wilgotności peelingują skórę a zawarte w nich minerały wygładzają. Warunkiem skorzystania z łaźni jest posiadanie aktywnego biletu wstępu do strefy Wellness.

A session in the rassoul bath regenerates, cleanses and nourishes the skin. Before the session, you will receive a set of three clays which, with heat and high humidity, exfoliate the skin and smooth it with the minerals contained in them. An active entry ticket to the Wellness zone is required to use the bath.

Jednorazowy nielimitowany czasowo wstęp do siłowni | One-time, unlimited time entry to the gym

OPEN 50 PLN

Kupując dzienny dostęp do siłowni możesz cieszyć się treningiem bez ograniczeń czasowych. Siłownia jest wyposażona w nowoczesny sprzęt treningowy firmy Technogym.

By purchasing daily access to the gym, you can enjoy training without time limits. The gym is equipped with high-quality training Technogym equipment.

Wstęp dla dzieci poniżej 4 r.ż jest bezpłatny a dla dzieci w wieku od 4 - 12 r.ż jest o połowę tańszy. Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 r.ż mogą korzystać ze strefy basenów wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Pamiętaj, że strefa Wellness jest strefą relaksu i ciszy, obowiązuje w niej zakaz korzystania z dmuchanych zabawek. Saunarium jest dostępne wyłącznie dla osób dorosłych 18+.

Admission for children under 4 years old is free and for children aged 4-12 years old it is half the price. Children and adolescents under 18 years of age may use the swimming pool area only under the supervision of an adult. Please remember that the Wellness zone is a relaxation and quiet zone. The use of inflatable toys is prohibited. The saunarium is only available to adults 18+.





AKTYWNOŚCI GRUPOWE | GROUP ACTIVITIES

Zajęcia jogi | Yoga sessions

55 min 40 PLN

Wybierz zajęcia, które współgrają z Twoimi potrzebami. Jeżeli zaczynasz przygodę z jogą zacznij od zajęć jogi dla początkujących, a jeżeli lubisz eksperymentować jogą na hamakach będzie ciekawą nowością. W naszym harmonogramie znajdziesz również zajęcia vinyasy, hatha, ashtanga oraz wiele innych.

- Możesz wykupić również pakiet 5 dowolnych zajęć jogi w cenie 150 zł

Choose classes that go along with your needs. If you are starting your adventure with yoga, start with yoga classes for beginners, and if you like to experiment, yoga on hammocks could be an interesting idea. Our schedule also includes vinyasa, hatha, ashtanga and many other classes.

- Purchase a package of 5 yoga options for 150 PLN

Zajęcia fitness | Fitness classes

55 min 40 PLN

Zajęcia fitness odbywają się w domu jogi lub w siłowni, ćwiczymy w niewielkich grupach w stałych terminach.

- Możesz wykupić również pakiet 5 dowolnych zajęć fitness w cenie 150 zł

Fitness classes take place in a yoga house or in a gym. We exercise in small groups at fixed times.

- Purchase a package of chosen 5 fitness classes for PLN 150

Aquaerobik | Aquaerobics

55 min 70 PLN

Trening w wodzie to doskonały początek dnia, zajęcia odbywają się w stałych dniach i godzinach w naszym pięknym basenie pływackim.

Water training is a great start to the day, classes take place on fixed days and hours in our beautiful swimming pool.

Na zajęcia obowiązują zapisy, zapraszamy na naszą stronę therawellness.pl gdzie w zakładce plan zajęć zapoznasz się z całym naszym harmonogramem oraz dokonasz rezerwacji miejsca.
Registration for classes is required, please visit our website therawellness.pl where you can read our entire schedule and make a reservation.





TRENINGI INDYWIDUALNE | *INDIVIDUAL TRAINING SESSIONS*

Trening personalny na siłowni | *Personal training at the gym*

55 min 170-250 PLN

Opieka trenera personalnego to gwarancja bezpieczeństwa i skuteczności. Nasza kadra trenerska wprowadzi Cię w świat zdrowego trybu życia i pomoże osiągnąć założone cele.

The assistance of a personal trainer is a guarantee of safety and effectiveness. Our staff will introduce you to the world of a healthy lifestyle and help you achieve your training goals.

Prywatna praktyka jogi | *Private yoga sessions*

55 min 290 PLN

Jeżeli chcesz pogłębić swoje umiejętności, potrzebujesz prywatnej przestrzeni możesz skorzystać z indywidualnej praktyki jogi z naszymi instruktorkami.

If you want to deepen your skills and need a private space, you can take advantage of individual yoga practice with our instructors.

Lekcje pływania | *Swimming lessons*

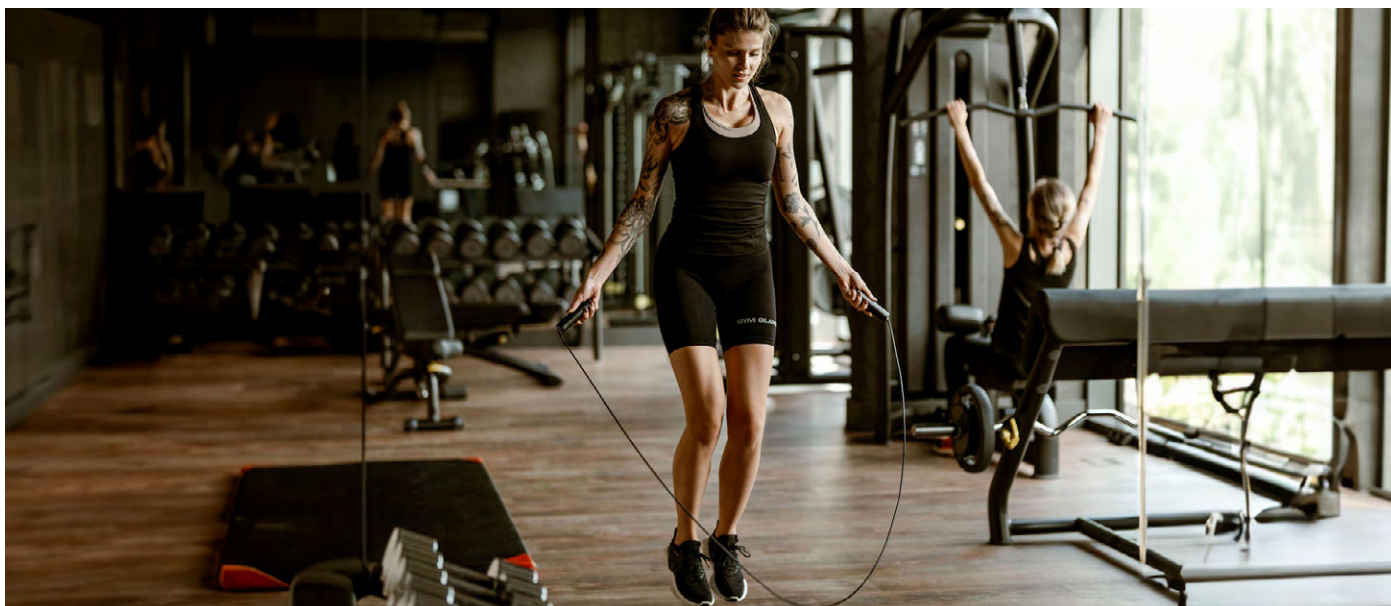
45 min 200-290 PLN

Lekcje pływania, to aktywność zarówno dla dzieci jak i dorosłych. 25-metrowy basen w Thera Wellness to idealne miejsce do rozwijania umiejętności pływackich. W godzinach 7:00 – 9:00 basen jest dostępny wyłącznie dla osób, które ukończyły 18 r.ż.

Swimming lessons are an activity for both children and adults. The 25-meter swimming pool at Thera Wellness is the perfect place to develop your skills. From 7:00 a.m. to 9:00 a.m. the swimming pool is only available to persons over 18 years of age.

Treningi indywidualne umówisz w recepcji SPA osobiście lub telefonicznie.

You can arrange individual training sessions at the SPA reception in person or by phone





Thera Klub – Pakiety Korzyści | Thera Klub – Benefits Packages

Zdrowy tryb życia i aktywność fizyczna są dla Ciebie priorytetem? Ciesz się nielimitowanym dostępem do wybranych przez Ciebie stref. Członkostwo w Klubie Thera Wellness to pakiet korzyści m.in. całodobowy dostęp do siłowni, 10% zniżki na zabiegi i kosmetyki, 10% zniżki na ofertę lobby bary (z wyłączeniem napoi), 50% zniżki na dowolny zabieg w miesiącu urodzin, a także możliwość uzyskania 20% zniżki na kolejny karnet w przypadku nieprzerwanej kontynuacji członkostwa. *If you value healthy lifestyle and physical activity, enjoy unlimited access to the zones you choose. Membership in the Thera Wellness Club comes with a package of benefits including: 24-hour access to the gym, 10% discount on treatments and cosmetics, 10% discount on the offer of lobby bars (excluding drinks), 50% discount on any treatment in the birthday month, as well as the possibility of obtaining a 20% discount on the next subscription for continuous membership.*

Miesięczne Karnety Thera Wellness | Thera Wellness Monthly Passes

Sport

Siłownia 24h + nielimitowany dostęp do zajęć jogi i fitness | *24-hour gym + unlimited access to yoga and fitness classes*

Karnet Sport daje Ci nielimitowany dostęp do siłowni, zajęć jogi oraz fitness. Przy pierwszym karnecie otrzymasz od nas godzinny trening personalny z trenerem, dzięki czemu będziesz swobodnie korzystać z urządzeń w siłowni.

- Cena pierwszego karnetu: 350 zł • Każdy kolejny karnet ze zniżką za nieprzerwane członkostwo: 280 zł

The Sport Pass gives you unlimited access to the gym, yoga and fitness classes. With your first subscription, you will receive an hour-long personal training with a trainer, with whom you will be able to freely use the equipment in the gym.

- Price of the first pass: 350 PLN • Each subsequent pass with a discount for continuous membership: 280 PLN

1 mies. od 280 PLN
month

Wellness

Basen + sauny oraz aquaaerobik | *Swimming pool + saunarium and aquaaerobics*

Karnet Wellness pozwoli Ci się cieszyć dostępem do strefy saun i basenów bez ograniczeń czasowych. Możesz odwiedzać nas tak często jak chcesz, korzystać z zajęć aqua aerobiku oraz relaksować w strefie Wellness.

- Cena pierwszego karnetu: 500 zł • Każdy kolejny karnet ze zniżką za nieprzerwane członkostwo: 400 zł

The Wellness Pass will allow you to enjoy full access to the sauna area and swimming pools without time limits. You can visit us as often as you want, take part in aqua aerobics classes and relax in the Wellness zone.

- Price of the first pass: 500 PLN • Each subsequent pass with a discount for continuous membership: 400 PLN

1 mies. od 400 PLN
month

OPEN

Nielimitowany dostęp do oferty wellness | *Unlimited access to the wellness offer*

Karnet Open umożliwi Ci pełny dostęp do wszystkich naszych stref, codziennie i bez ograniczeń. Saunarium, basen, zajęcia jogi oraz fitness, aquaaerobik i seanse saunowe będą do Twojej dyspozycji zawsze wtedy, gdy tego potrzebujesz. Możesz dzielić aktywności z drugą osobą wykupując karnet dla dwojga.

- Cena pierwszego karnetu: 750 zł/1 os. i 1200 / 2 os.
- Każdy kolejny karnet ze zniżką za nieprzerwane członkostwo: 600 zł/1 os. 960 zł/2 os.

The Open Pass will give you full access to all our zones, every day and without restrictions. The saunarium, swimming pool, yoga and fitness classes, aquaaerobics and sauna sessions will be at your disposal whenever you need it. You can share activities with another person by purchasing a pass for two.

- Price of the first pass: PLN 750/1 person and 1200/2 per.
- Each subsequent pass with a discount for continuous membership: PLN 600/1 person, PLN 960/2 per.

1 mies. od 600 PLN
month



1 mies. od 200 PLN
month

Kids 4 – 12r.ż | Kids 4-12 years of age

Nielimitowany dostęp do basenu | *Unlimited access to the pool*

Pakiet Kids jest dedykowany najmłodszym i umożliwia korzystanie z basenu codziennie w godzinach 9:00 – 21:00. Dzieci mogą korzystać z basenu wyłącznie pod opieką osoby dorosłej posiadającej aktywny bilet wstępu do strefy basenów.

- Cena pierwszego karnetu: 250 zł/os.
- Każdy kolejny karnet ze zniżką za nieprzerwane członkostwo: 200 zł/os.

The Kids package allows your child to use the swimming pool every day from 9:00 a.m. to 9:00 p.m. Children may use the swimming pool only under the supervision of an adult who has a valid entry ticket to the swimming pool area.

- *Price of the first pass: PLN 250/person*
- *Each subsequent pass with a discount for continuous membership: PLN 200/person.*

Wstęp do strefy basenów dla dzieci poniżej 4 r.ż jest bezpłatny.

Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 r.ż mogą korzystać ze strefy basenów wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Pamiętaj, że strefa Wellness jest strefą relaksu i ciszy, obowiązuje w niej zakaz korzystania z dmuchanych zabawek. Saunarium jest dostępne dla osób dorosłych 18+.

Admission to the swimming pool area for children under 4 years of age is free.

Children and adolescents under 18 years of age may use the swimming pool area only under the supervision of an adult. Remember that the Wellness zone is a relaxation and quiet zone.

The use of inflatable toys is not allowed. The saunarium is available to adults 18+.

THERA WELLNESS

Bitwy pod Płowcami 54
Radisson Blu Hotel, Sopot
81-731 Sopot

Umów wizytę online na www.booksy.com / Thera Wellness Radisson Blu Sopot

Rezerwacja zabiegów:
repcja@therawellness.pl

+48 577 599 773 