

théra

WELLNESS THERAPY

Menu Zabiegowe

Oferta sezonowa - Wiosna	3
Masaże Ciała	
<i>Relaksujące masaże ciała</i>	6
<i>Regenerujące i lecznicze masaże ciała</i>	7
Rytuały Pielęgnacyjne	
<i>Holistyczne rytuały pielęgnacyjne z masażem</i>	9
<i>Zabiegi pielęgnacyjne o wyszczuplających i ujędrniających właściwościach</i>	9
Strefa Twarzy	
<i>Pielęgnujące masaże twarzy</i>	12
<i>Naturalne roślinne rytuały pielęgnacyjne</i>	12
<i>Luksusowe Japońskie rytuały odmładzające</i>	13
<i>Terapie naprawcze dla skór z problemami</i>	14
<i>Spektakularne odmładzanie i lifting skóry</i>	14
<i>Natychnmiastowe oczyszczanie i odświeżanie skóry</i>	15
Strefa Męska	
<i>Masaże i zabiegi zaprojektowane dla męskiej skóry</i>	17
Strefa Mam	
<i>Bezpieczne rytuały dla kobiet w ciąży (po 12 tygodniu) i w okresie laktacji</i>	19
Strefa dla Najmłodszych	
<i>Zabiegi dla dzieci i nastolatków 3-14 r.ż</i>	21
Strefa Oka	
<i>Stylizacja brwi i rzęs</i>	23
Strefa Dłoni i Stóp	
<i>Zabiegi pielęgnujące dłonie i stopy</i>	25
Strefa Wellness	
<i>Bilety wstępu</i>	27
<i>Prywatna sesja w Łażni Rassoul</i>	27
<i>Treningi grupowe i indywidualne</i>	28

A close-up photograph of a person's hands with a manicure, holding a white flower. The hands are positioned in the foreground, with the fingers gently gripping the petals. The background is a soft, out-of-focus brown color. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the skin and the delicate structure of the flower.

Wiosna

OFERTA SEZONOWA

KWIECIEŃ - CZERWIEC 2026

Oferta sezonowa - Wiosna

Wiosenna karta zabiegów w Thera Wellness czerpie z natury to, co najpiękniejsze. Znajdziesz tu inspiracje kwitnącymi sadami i ogrodami, świeżością wiosennych lasów oraz lekkością odrodzenia. Wybierz swój rytuał i pozwól wiosnie zagościć w Twoim dniu.

Do każdego zabiegu otrzymasz całodzienny relaks w strefie saun i basenów dla przedłużonej przyjemności i głębszej regeneracji tak długo, jak tylko zechcesz.

Leśna Terapia *Aromatherapy Associates*

60 min

330 PLN

Aromatyczny masaż relaksacyjny, który delikatnie budzi ciało i zmysły. Lekka kompozycja jałowca, cyprysa, różowego pieprzu i drzewa Ho oczyszcza, koi i przywraca wewnętrzną świeżość. Połączenie aromaterapii z technikami masażu neuroplastycznego zapewnia głębokie rozluźnienie, działając intensywnie, a zarazem wyjątkowo przyjemnie.

Wiosenny Lotos *Ma Bougie*

60 min

330 PLN

Masaż relaksacyjny wykonywany ciepłym olejkami ze świecy aromatycznej Lotus. Jedwabisty olej otula skórę subtelnym kwiatowym zapachem, koi zmysły i przywraca poczucie spokoju. Masaż rozluźnia napięcia, głęboko nawilża i otacza ciało wyjątkowym uczuciem komfortu.

Jaśmin & Róża *Aromatherapy Associates*

60 min

450 PLN

Holistyczny zabieg pielęgnujący twarz, szyję i dekolt łączący dwuetapowe oczyszczanie, delikatny peeling, masaż na rozświetlającym olejku z witaminą C, maskę z różaną gliną i bogaty krem z komórkami roślinnymi. Skóra po zabiegu jest jedwabiście gładka, intensywnie nawilżona, wyraźnie rozświetlona i pełna witalności, a zmysłowa kompozycja olejków eterycznych róży, geranium, blue tansy i drzewa sandałowego wprowadza w stan głębokiego relaksu.

Składniki aktywne: skwalan, niacynamid, róża damasceńska, blue tansy, naturalne drobinki złuszczające (bambus, kukurydza, jojoba), witamina C, olej z pestek brzoskwini, różowa alga, różowa glina, masło shea, prebiotyki, komórki roślinne

Kwiat Jabłoni *FitoSPA*

90 min

490 PLN

Harmonia zmysłów w ekskluzywnym rytuale pielęgnującym całe ciało. Delikatny peeling z olejem z pestek jabłoni, pudrem różanym i naturalnymi drobkami cukru wygładza skórę i otula ją subtelnym, świeżym blaskiem o owocowo-kwiatowym zapachu a relaksujący masaż ciepłym olejkami redukuje napięcie mięśniowe i intensywnie nawilża



Masaże
Ciała

Relaksujące masaże ciała

Relaksujące masaże w Thera Wellness to wyjątkowe rytuały dotyku, tworzone z dbałością o każdy zmysł czerpiące z natury i nadmorskiej lokalizacji. Wykorzystujemy wyłącznie naturalne oleje, masła i esencje aromaterapeutyczne, by przywrócić równowagę ciała i umysłu. Dobierz technikę i intensywność masażu do swoich potrzeb i pozwól, aby odprężenie stało się Twoim nowym rytuałem.

Fale Morskie

45 min

300 PLN

Fale morskie to autorski masaż ciała przypominający falowanie morza, wykonywany olejem z ekstraktami morskimi. Działa ujędrniająco, detoksykuje, wzmacnia organizm i poprawia krążenie.

Składniki aktywne: oleje z pestek winogron, jojoba, arganowy, woda morska, algi, mikrominerale

Zielona Ziemia

45 min

300 PLN

Zielona ziemia to połączenie roślinnej aromaterapii i relaksacyjnego masażu całego ciała. Zawiera w sobie moc ponad 20 ekstraktów roślinnych, ziół i owoców.

Aromaterapia: lawenda, cytryna, majeranek, tymianek, cyprys, nagietek, pomarańcza, mandarynka.

Thera Masaż Autorski

60 min

360 PLN

Masaż Thera łączy techniki orientalnego lomi lomi z masażem klasycznym. Jest neutralny zapachowo, dlatego będzie doskonałym wyborem dla osób wrażliwych sensorycznie oraz alergików.

Składniki aktywne: 100% naturalne masło shea

Poranna Energia

75 min

450 PLN

Rytuał masażu łączący w sobie wschodnią uważność i zachodnią precyzję dotyku. Wykonujemy go w godzinach porannych, ponieważ działa jak espresso dla ciała - dodaje energii, rozluźnia i wprawia w doskonały nastrój na cały dzień.

Aromaterapia: olejek z różowego grejpfruta, rozmarynu, jałowca i sosny

Spokojny Sen

75 min

450 PLN

Masaż ułatwiający zasypianie, łagodzący napięcia i wyciszający napięcia stresowe idealnie nadający się do wieczornego relaksu. Techniki masażu aktywują przywspółczulny układ nerwowy, łagodząc napięcia mięśniowe, redukując stres i bóle głowy.

Aromaterapia: olejek lawendowy, olejek ylang ylang, petitgrain

Dodatkowa pielęgnacja: rumiankowy lotion ułatwiający zasypianie stosowany na dekolt i ramiona

Różany Ogród

75 min

450 PLN

Głęboko relaksujący masaż aromaterapeutyczny, odpręża i przywraca równowagę emocjonalną. Idealny dla osób przemęczonych, mających problem z natłokiem myśli. Elementem rytuału jest wyciszająca praktyka oddechu oraz precyzyjny masaż neuromięśniowy.

Aromaterapia: Róża damasceńska, geranium, palmarosa

Dodatki do masażu relaksacyjnych

Dodatkowy czas

30 min

200 PLN

Wydłuż czas masażu o dodatkowe 30 minut i ciesz się jeszcze głębszym relaksem.

Peeling Bambusowy *Vagheggi*

30 min

240 PLN

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

Regenerujące i lecznicze masaże ciała

Masaże terapeutyczne w Thera Wellness to precyzyjne terapie manualne, tworzone z myślą o terapii konkretnych dolegliwości, czerpiące z leczniczych właściwości ziół i roślin. Wykorzystujemy wyłącznie naturalne wyciągi ziołowe, oleje eteryczne i kosmetyki o udowodnionym działaniu terapeutycznym, by skutecznie łagodzić bóle mięśniowe, stany zapalne czy napięcia nerwowe.

Masaż Klasyczny - regeneracja i relaks

30-60 min

230 - 330 PLN

Masaż klasyczny to tradycyjny masaż relaksacyjno-terapeutyczny, obejmujący całe ciało wykonywany za pomocą płynnych, harmonijnych ruchów. Działa rozluźniająco na napięte mięśnie, poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje stres oraz wspomaga regenerację organizmu.

Składniki aktywne: olej z nasion bawełny opcjonalnie aromaterapia

Terapia Tkanek Głębokich

60 min

360 PLN

Intensywna terapia skoncentrowana na pracy z głębokimi mięśniami i punktami spustowymi, wykorzystująca powolne, mocne naciski oraz techniki uwalniania napięć w powięzi. Skutecznie eliminuje chroniczne napięcia, poprawia ruchomość stawów, redukuje ból.

Składniki aktywne: olej z oliwek, wosk pszczoły, olej z migdałów, witamina E, arnika

Eukaliptusowy masaż ułatwiający oddychanie *hot-stone*

75 min

450 PLN

Rytuał masażu połączonego z praktyką oddechu pudełkowego. Dzięki zastosowanym olejom eterycznym ułatwia oddychanie i udrażnia drogi oddechowe. Wykonywany jest ciepłymi kamieniami bazaltowymi łączonymi z technikami masażu klasycznego.

Aromaterapia: olejek eukaliptusowy, olejek sosnowy, tymianek, kamfora, uziemiająca glina

Imbirowy masaż na zmęczone mięśnie

75 min

450 PLN

Głęboko relaksujący masaż aromaterapeutyczny skoncentrowany na uwalnianiu napięć w okolicy pleców, z wykorzystaniem ciepłych, ziołowych kompresów, które delikatnie rozluźniają spięte mięśnie i przywracają uczucie lekkości wzdłuż kręgosłupa. Oparty na czystych olejkach eterycznych i ekstraktach roślinnych, jest otulającą propozycją dla osób aktywnych fizycznie oraz wszystkich, którzy czują się zmęczeni, przeciążeni lub potrzebują kojącego resetu.

Aromaterapia: imbir, lawenda, czarny pieprz, rozmaryn

A close-up, low-key photograph of a woman's face and hair. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of her skin and the strands of her dark hair. The background is dark and out of focus.

Rytuały
Pielegnacyjne

Holistyczne rytuały pielęgnacyjne z masażem

Rytuały pielęgnujące są naturalnymi terapiami dla ciała i ducha. Zawierają w sobie odżywcze peelings całego ciała, regenerujące maski oraz masaże stworzone z myślą o pełnowymiarowym relaksie. Ukoją Cię bogactwem morskich minerałów, muszli i bursztynu.

Esencja świeżości *Mokosh*

60 min

450 PLN

Lekki, świeży zabieg złuszcząco-nawilżający na całe ciało z solnym peelingiem i lekkim balsamem. Wygładza skórę, ujędrnia, redukuje cellulit i odświeża skórę dzięki soli z Morza Martwego, olejowi arganowemu, shea, ogórkowemu oraz wąkrotce azjatyckiej.

Złoto Bałtyku *Saint Malo*

90 min

590 PLN

Rytuał pielęgnacyjny z bursztynem i ekstraktami morskimi. Rozpoczyna się delikatnym peelingiem z drobinami bursztynu, w naturalny sposób wygładzając skórę. Maska z algą polarną nawilża i koi suchą, i podrażnioną skórę a masaż olejem bogatym w minerały morskie nadaje jej jędrności i elastyczności.

Musze & Bawełna *Saint Malo*

90 min

590 PLN

Intensywnie peelingujący rytuał drobnymi muszelkami wygładza i zmiękcza skórę, odświeżając jej jedwabistą gładkość i zdrowy blask. Po peelingu nakładana jest otulająca maska z bawełnianą pianką, która koi, nawilża i przywraca skórze komfort. Całość dopełnia relaksujący masaż całego ciała, który rozluźnia napięcia mięśniowe, wycisza umysł i pozwala w pełni zanurzyć się w doświadczeniu zmysłowego ukojenia.

Zabiegi pielęgnacyjne o wyszczuplających i ujędrniających właściwościach

Rytuały wyszczuplająco-drenujące to intensywne terapie modelujące sylwetkę i poprawiające kondycję skóry. Łączą odżywcze peelings całego ciała, drenujące maski oraz precyzyjne masaże z nowoczesnymi technologiami, kolumbijskimi technikami modelującymi i antygravitacyjnymi, potęgującymi efekty ujędrniania, redukcji cellulitu i detoksykacji.

Morska Rzeźba *Vagheggi*

90 min

590 PLN

Zabieg drenujący i antycellulitowy wykorzystujący moc składników z morza w walce z cellulitem i zastojami wodnymi. Elementami zabiegu jest drenujący peeling solny, rozgrzewająca maderoterapia wykonywana na serum wyszczuplającym i maska aplikowana na newralgiczne partie ciała. Całości dopełnia drenujący masaż manualny.

Składniki aktywne: Algi morskie, morskocyn pęcherzykowy, różowy pieprz, olej tasmański

Sól i Fale Vagheggi

60 min

590 PLN

HI-TECH LIPODRENAŻ

Rytuał częściowy skoncentrowany na newralgicznych partiach ciała – nogach i udach, brzuchu, ramionach. Peeling solny z ekstraktami morskimi wygładza i mineralizuje skórę, drenujące bandaże wspomagają detoksykację, a presoterapia dodatkowo usprawnia krążenie i redukuje uczucie ciężkości. Idealny dla osób pragnących lekkości i widocznego efektu odciążenia ciała.

Składniki aktywne: algi morskie, morskocyn pęcherzykowy, różowy pieprz, olej tasmański

Lava Vagheggi

90 min

590 PLN

Multisensoryczny zabieg z masażem antygravitacyjnym skutecznie redukuje nadmiar tkanki tłuszczowej i ujędrnia skórę. Zastosowanie peelingu glikolowego doskonale wygładza skórę a serum i maska z kofeiną i kapsaicyną na przemian rozgrzewają i chłodzą działając bezpośrednio na komórki tłuszczowe.

Składniki aktywne: m.in kofeina, kapsaicyna, piasek wulkaniczny, węgiel drzewny

Body Lift Vagheggi

60 min

590 PLN

HI-TECH LIPODRENAŻ

Zaawansowany zabieg łączący trzy skuteczne technologie modelowania sylwetki: liposukcję ultradźwiękową, podczerwień oraz drenaż próżniowy z fitokosmetyką. Takie połączenie intensywnie wyszczupla, redukuje Hi-tech cellulit i ujędrnia skórę, wspierając naturalne procesy regeneracji i detoksykacji organizmu jednocześnie lipodrenaż poprawiając funkcjonalność komórek. Lipodrenaż jest zabiegiem częściowym, wykonywanym na wybrane partie ciała np. uda i pośladki, brzuch i biodra.

Składniki aktywne: m.in kofeina, kapsaicyna, piasek wulkaniczny, węgiel drzewny

Technologie: infrared, liposukcja ultradźwiękowa, drenaż próżniowy

A close-up, high-angle portrait of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and lips. She has light brown eyes and numerous freckles across her nose and cheeks. The lighting is soft and directional, coming from the upper left, creating subtle shadows. The text 'Strefa Twarzy' is overlaid in the center-right area of the face.

Strefa
Twarzy

Pielęgnujące masaże twarzy

Zabiegi pielęgnacyjne z masażami relaksują i odmładzają nadając natychmiastowy bankietowy efekt ujędrnienia i poprawy owalu twarzy. Wybierz swój ulubiony masaż: jaśminowy masaż aromaterapeutyczny, energiczny magnoliowy masaż kobido lub intensywny masaż mioplastyczny i poczuć jak napięcia znikają a Twoja skóra nabiera zdrowego blasku.

Magnolie (kobido) Babuu

60 min

390 PLN

Energiczny odmładzający i modelujący masaż biokobido to wielowymiarowy rytuał pielęgnacyjny dla twarzy, szyi i dekolту. W naturalny i emocjonalny sposób stymuluje układ limfatyczny, odpręża, redukuje zmęczenie i nadaje skórze promiennego i zdrowego wyglądu.

Składniki aktywne: magnolia, róża damasceńska, szałwia muszkatołowa, kadzidłowiec, drzewo różane, geranium, witamina C, retinol, bisabolol, ekstrakt z nasion róży, olej z bawełny

Jaśminowy masaż aromaterapeutyczny

60 min

450 PLN

Aromatherapy Associates

Aromaterapeutyczny rytuał z masażem twarzy szyi i dekolту to połączenie wyjątkowej techniki masażu oraz czystych olejków eterycznych i ekstraktów roślinnych. Rytuał rozpoczyna się głębokim oczyszczeniem, zawiera w sobie delikatny peeling, maskę nawilżającą oraz bogaty olejek pielęgnacyjny dostosowany do potrzeb skóry.

Składniki aktywne: wrotycz marokański, drzewo sandałowe, jaśmin, róża skalna, różowa alga

Mioplastyczny masaż twarzy Mesoesthetic

60 min

490 PLN

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.

Składniki aktywne: kompleksy ujednietniające z peptydami, kwas hialuronowy, witamina C

Naturalne, roślinne rytuały pielęgnacyjne

Naturalna pielęgnacja czerpie z natury dając skórze wszystko to co najlepsze w pielęgnacji skóry twarzy, szyi i dekolту. Działając holistycznie przywracają skórze równowagę, zdrowy i młody wygląd a dzięki autorskim masażom relaksuje i uwalnia od napięć.

Rytuał z Krokusem Infinity Delay Vagheggi

60 min

490 PLN

Zabieg pielęgnacyjny Delay Infinity to idealny rytuał bankietowy. Odmładza i nawilża skórę, dodając jej blasku i jędrności. Idealny dla skór zmęczonych, odwodnionych i podrażnionych.

Składniki aktywne: krokus złoty, czarny ryż, kwas hialuronowy, naturalne oleje

Cytrusowe odmłodzenie Lime Vagheggi

60 min

490 PLN

Rytuał pielęgnacyjny dla każdego typu skóry, rozświetla i chroni przed wolnymi rodnikami. Przywraca skórze naturalny blask i działa odmładzająco.

Składniki aktywne: limonka, nagietek lekarski, sok z czerwonych pomarańczy i stabilna witamina C

Sekret długowieczności 75-25 Vagheggi

60 min

490 PLN

Zaawansowany zabieg longevity, działający na 12 kluczowych przyczyn starzenia. Składniki aktywne zawarte w maskach i ampułkach dotleniają skórę i działają silnie przeciwzmarszczkowo a antygravityjny masaż twarzy daje natychmiastowy efekt odmłodzenia.

Składniki aktywne: NAD+ Activator, ekstrakt z kory Lapacho, Lavandula Hybrida, biofermentowany peptyd

Luksusowe japońskie rytuały odmładzające

Zabiegi Forlle'd 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 oczyszczaniu pianą, masażu pędzlami oraz aplikacji masek oraz serum dostosowanych do potrzeb skóry.

Luksusowy zabieg liftingujący Forlle'd

60 min

690 PLN

Japoński rytuał dla najbardziej wymagających skór, poprawiający jędrność i podnoszący kontury twarzy. Dwuetapowe oczyszczanie skóry pianą i pędzelkami sprawia, że rytuał to czysta przyjemność już od pierwszych minut.

Składniki aktywne: Niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, peptydy biomimetyczne, zjonizowane minerały (Ca²⁺, K⁺, Zn²⁺, Na⁺, Mg²⁺), ceramidy-3, skwalan, ekstrakty z liści wiśni japońskiej, hydrolizowane białka sojowe

Rytuał z aktywną platyną Forlle'd

60 min

690 PLN

Japońska ceremonia o działaniu antyoksydacyjnym, nawilżającym i detoksykującym. Odmładza, regeneruje i głęboko relaksuje

Składniki aktywne: Niskocząsteczkowa platyna, niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, zjonizowane minerały (Ca, Zn, Mg, Fe, Cu), ceramidy-3, biomimetyczne peptydy, chlorella, ubichinon (koenzym Q10), reishi, skwalan

Zabieg z witaminą C Forlle'd

60 min

690 PLN

Kompleksowy zabieg odmładzający, który nadaje skórze zdrowego wyglądu, blasku i wzmacnia naczynia krwionośne. Luksusowy zabieg z witaminą C nadaje skórze efektu GLOW, będąc idealną pielęgnacją bankietową

Składniki aktywne: witamina C (30%), niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, skoncentrowane serum z platyną, ekstrakty z japońskiej swertii, kordyceps chiński

Terapie naprawcze dla skóry z problemami

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.

Anti-acne Mesoesthetic

60 min

450 PLN

Terapia przeciwtrądzikowa redukująca nadmierne wydzielanie sebum oraz oczyszczająca skórę. Poprawia funkcjonowanie skóry, wycisza stany zapalne i zapobiega powstawaniu kolejnym. Peeling z mieszanką kwasów oczyszcza skórę, odświeża, nadaje jej blasku a składniki aktywne masek wyciszają i przyspieszają regenerację

Składniki aktywne: mieszanka kwasów min. glikolowy, bursztynowy, salicylowy, kawowy, mlekowy, cytrynowy, salicylowy, jabłkowy, winowy, glicerynowy ponadto olejek rumiankowy, wyciąg z aloesu, retinol, bakuchiol ekstrakt z alg, rumianek, rozmaryn

Rozjaśnieni Mesoesthetic

60 min

450 PLN

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

Składniki aktywne: mieszanka kwasów min. glikolowy, kojowy, salicylowy, traneksamowy, heksyloretorcynol, kwas kawowy. Ponad to olejek rumiankowy, gliceryna, emolienty, wyciąg z aloesu, ekstrakt z alg Rhodosorus marinus, rumianek, rozmaryn

Retiskin Mesoesthetic

60 min

590 PLN

Retinolowe odmłodzenie i regeneracja działające przeciwstarzeniowo, wygładza zmarszczki, rozjaśnia przebarwienia i stymuluje produkcję kolagenu, zapewniając skórze jędrność i blask. Zastosowanie retinolowej ampułki i maski oraz autorskiego masażu daje widoczne efekty już po pierwszym zabiegu.

Składniki aktywne: retinol, retinal, bakuchiol, egzosomy, ceramidy, wąkrotka azjatycka, kwas mlekowy, ekstrakty z dzikiej róży i pistacji

Spektakularne odmładzanie i lifting skóry

Zabiegi odmładzające i oczyszczające skórę wykorzystują najnowocześniejsze technologie, wzmocnione silnymi właściwościami ekstraktów roślinnych. Dzięki precyzyjnie dobranym składnikom zapewniają natychmiastowe efekty, które pogłębiają się z czasem. Cena zabiegu zależy od rozległości obszaru zabiegowego (twarzy, szyi, dekoltu).

Spektakularny Lifting Zaffiro

60-90 min

1000 - 1200 PLN

Zabieg odmładzający obejmujący peeling wodny wykonywany ampułkami witaminowymi oraz lifting termiczny dający natychmiastowy efekt ujędrnienia skóry. Całości dopełnia peptydowa ampułka regeneracyjna i maska wyciszająca. Zabieg doskonały dla skór dojrzałych u których widoczna jest utrata gęstości skóry.

Radiofrekwencja mikroigłowa Rfrax

60-90 min

1000 - 1200 PLN

Kontrolowane mikronakłucia stymulują skórę do przebudowy i wewnętrznej regeneracji a składniki aktywne zawarte w maskach i ampułkach odżywiają ją i przyspieszają odnowę. Zabieg idealny dla skór cienkich, z widoczną utratą gęstości i jędrności

Fala monopolarna *Infinity Delay Vagheggi*

60min 650 PLN

Bezinwazyjne odmłodzenie dla skór z pierwszymi oznakami starzenia. Stymulacja falą monopolarną stymuluje skórę do naturalnej odbudowy nadając natychmiastowy efekt poprawy owalu i struktury skóry.

Natychmiastowe oczyszczanie i odświeżanie skóry

Personalizowane zabiegi oczyszczające z zastosowaniem technologii oczyszczania wodorowego i kawitacji.

Oczyszczanie wodorowe

40-60 min 350 - 550 PLN

Całoroczny zabieg oczyszczający działa przeciwrodnikowo i dotleniająco. Zastosowane maski i ampułki regulują funkcje skóry i są personalizowane do jej potrzeb. Zabieg w rozszerzonej wersji jest wzbogacony o odżywczą maskę w płacie oraz odmładzającą stymulację mięśni mimicznych twarzy.

Peeling kawitacyjny

40 min 300 PLN

Całoroczny zabieg oczyszczający dla skór wrażliwych oraz naczyniowych. W nieinwazyjny sposób odświeża skórę, oczyszcza pory oraz zwiększa przyswajanie składników aktywnych. Peeling doskonale sprawdza się jako dodatek do zabiegów pielęgnacyjnych lub jako samodzielny zabieg.



Strefa
Męska

Masaże i zabiegi dla męskiej skóry

Męska skóra posiada unikalne potrzeby i preferencje, wymagające indywidualnego podejścia. Zrozumienie tego pozwoliło nam stworzyć dedykowane rytuały odprężające, odmładzające i rewitalizujące, które działają szybko i skutecznie, przywracając witalność i blask.

Zielona Kawa & Tabaka *Mokosh*

45 min

360 PLN

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

Leśny masaż ciała *Kovalite*

60 min

360 PLN

Intensywny masaż ciała łączący techniki masażu klasycznego i terapii tkanek głębokich jest idealnym rozwiązaniem na zmęczone mięśnie lub „rest day” po treningu. Masaż jest stworzony z myślą o potrzebach męskiego ciała.

Aromaterapia: czarny świerk, grejpfrut

Stres Relief - męska pielęgnacja twarzy i zarostu

60 min

450 PLN

Kovalite

HI-TECH LIPODRENAŻ

Pachnąca sosną i grejpfrutem regeneracja męskiej skóry nadająca natychmiastowe nawilżenie i oczyszczenie stworzona przez mężczyznę dla mężczyzn. Zabieg głęboko oczyszcza, odmładza i regeneruje a naturalne ekstrakty działają antybakteryjnie i pielęgnująco

Składniki aktywne: niacynamid, pierwioszek, czarny świerk, grejpfrut

Luksusowy zabieg platynowy dla skóry dojrzałej

60 min

690 PLN

Forlle'd

Japońska ceremonia o działaniu antyoksydacyjnym, nawilżającym i detoksykującym obejmuje dwuetapowe oczyszczanie skóry aktywną pianką, masaż japoński oraz regenerującą maskę.

Męski manicure

40 min

150 PLN

Naturalny klasyczny manicure nadający paznokciom idealny kształt i wygląd skórek.

Męski pedicure

60 min

210 PLN

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



Strefa
Mam

Bezpieczne rytuały dla kobiet w ciąży (po 12 tygodniu) i w okresie laktacji

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. Jeżeli masz wątpliwości, czy możesz bezpiecznie wykonać zabieg skonsultuj się z lekarzem prowadzącym ciążę.

Pierwiosnkowy masaż twarzy *Vagheggi*

60 min

390 PLN

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

Zabieg nawilżający *Rehydra Vagheggi*

60 min

450 PLN

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

Składniki aktywne: Arnika, prawoślaz lekarski, kwas hialuronowy, pantenol, alantoina

Mom To Be

60 min

390 PLN

Masaż całego ciała wykonywany 100% naturalnym masłem shea przynosi ulgę zmęczonym plecom, koi układ nerwowy, redukuje obrzęki i jest profilaktyką przewirozstępową.

Kołysanka Dla Ciała - holistyczny rytuał twarzy i ciała

90 min

690 PLN

Delikatny rytuał pielęgnacyjny stworzony z myślą o przyszłych mamach. Obejmuje relaksujący masaż lekkim olejkiem z rumiankiem angielskim, jojobą i pestkami moreli, połączony z nawilżającym zabiegiem twarzy. Naturalne składniki łagodzą zmysły, wzmacniają barierę ochronną skóry i wprowadzają ciało w stan głębokiego ukojenia

Praktyka jogi dla przyszłych mam

55 min

50 PLN

Delikatne, dostosowane grupowe zajęcia wzmacniające ciało i uspokajające umysł. Ćwiczenia oddechowe, pozycje rozluźniające biodra i łagodne rozciąganie zmniejszają napięcia, poprawiają krążenie i przygotowują do porodu.

Zajęcia AQUA dla przyszłych mam

45 min

70 PLN

Bezpieczny, grupowy trening aqua w ciepłej wodzie, idealnie dopasowany do potrzeb kobiet w ciąży. Delikatne ćwiczenia wzmacniają mięśnie, poprawiają krążenie, zmniejszają obrzęki i napięcia pleców, a unoszność wody odciąża ciało. Wspólna atmosfera relaksu i motywacji w gronie przyszłych mam.

A close-up, intimate portrait of a young child with light skin and blue eyes. The child is resting their head on their arms, which are visible in the foreground. The child has a soft, gentle smile and is looking slightly away from the camera. The lighting is warm and soft, highlighting the texture of the skin and the delicate features of the face. The background is blurred, showing a white fabric, possibly a shirt or blanket.

Strefa dla
Najmłodszych

Zabiegi dla dzieci i nastolatków 3 - 14 r. ż

Zabiegi dla naszych najmłodszych Gości wykonujemy naturalnymi kosmetykami marki Mokosh. Wiemy, że wizyta w SPA jest wyjątkowym przeżyciem, dlatego zachęcamy Cię do dzielenia tej chwili z pociechą.

Owocowy manicure 3+

20 min

70 PLN

Delikatny rytuał piękna dla najmłodszych. Paznokcie zyskują ładny kształt i radosny kolor dzięki bezpiecznej odżywce lub brokatowemu lakierowi zmywalnemu wodą z mydłem. Lekki masaż dłoni lotionem o soczystym zapachu marakui dopełnia relaksu. Na pamiątkę dziecko zabiera swój pierwszy lakier do domu!

Cukierkowy Masaż 3+

20 min

160 PLN

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

Balans

60 min

450 PLN

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

A close-up, high-contrast photograph of a human eye. The eye is light-colored, possibly blue or green, and is looking directly at the viewer. The reflection in the pupil is a detailed image of the Earth, showing continents and oceans. The surrounding skin is dark and textured, with dramatic lighting that creates deep shadows and bright highlights, emphasizing the contours of the face and the intensity of the gaze.

Strefa
Oka

Stylizacja brwi i rzęs

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

Stylizacja brwi i rzęs

30 min

160 PLN

Pielęgnacja oprawy oka obejmująca nadanie koloru brwiom i rzęsom oraz stylizację łuków brwiowych

Henna rzęs lub brwi

30 min

90 PLN

Nadaje wyraźny kolor włoskom, podkreślając naturalne piękno oczu. Do zabiegu stosujemy farbki oraz hennę w różnych kolorach oraz o różnym stopniu krycia tak, aby uzyskać idealny efekt.

Regulacja brwi

20 min

60 PLN

Zabieg regulacji brwi nadaje łukom brwiowym piękny i naturalny kształt.



Strefa
Dłoni i Stóp

Zabiegi pielęgnujące dłonie i stopy

Wybierz idealny zabieg dla siebie. Jeśli cenisz naturalny wygląd, postaw na manicure lub pedicure klasyczny bądź japoński. Natomiast dla miłośników trwałego efektu przygotowaliśmy stylizacje hybrydowe do wyboru spośród ponad 150 kolorów

Maniure Japoński

Odżywczy zabieg regenerujący rozdławiającą się płytkę paznokci. Nadaje paznokciom efekt gładkiej, błyszczącej płytki bez malowania.

40 min

140 PLN

Maniure Tradycyjny

Zabieg, który nadaje paznokciom i skórkom perfekcyjny, estetyczny wygląd. Wykorzystujemy lakiery o przedłużonej trwałości, dzięki czemu efekt pięknych i zadbanych dłoni utrzymuje się jeszcze dłużej

60 min

150 PLN

Maniure Hybrydowy

Pozwala cieszyć się perfekcyjnym manicure nawet do 3 tygodni. Wykonujemy ją na produktach marki SPN, wykorzystując wzmacniające bazy proteinowe oraz budujące bazy nylonowe, które zapewniają trwałość i ochronę płytki paznokcia. Wybierz stylizację jednokolorową lub klasyczny french. Jeśli marzysz o zdobieniach, poinformuj recepcję z wyprzedzeniem, abyśmy mogli zarezerwować dla Ciebie odpowiednią ilość czasu.

70-90 min

165 - 185 PLN

Pedicure Tradycyjny

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

75 min

210 PLN

Pedicure Hybrydowy

Pedicure hybrydowy pozwalasz cieszyć się wypielęgnowanymi stopami przez wiele tygodni. Do naszych zabiegów używamy produktów marki SPN korzystając z wzmacniających baz budujących oraz nylonowych. Wybierz stylizację jednokolorową lub klasyczny french. Jeśli marzysz o zdobieniach, poinformuj recepcję z wyprzedzeniem, abyśmy mogli zarezerwować dla Ciebie odpowiednią ilość czasu.

75-90 min

230 - 250 PLN

Dodatki do zabiegów manicure i pedicure

Parafnowa regeneracja

Ratunek dla suchej i podrażnionej skóry dłoni i paznokci. Zabiegi są wykonywane za pomocą rękawic lub skarpet parafinowych oraz nawilżających regenerujących masek i peelingów.

30 min

190 PLN

Usunięcie lakieru hybrydowego wykonanego w innym salonie

Usunięcie lakieru hybrydowego za pomocą delikatnych frezów. Stylizacje hybrydowe wykonane w Thera Wellness, są zdejmowane bez dodatkowych opłat w trakcie zabiegu manicure/pedicure.

30 min

60 PLN

Rekonstrukcja paznokcia

Odbudowanie złamanego lub uszkodzonego paznokcia

30 min

60 PLN

Zdobienie paznokci (jeden paznokieć)

20 min

30 PLN



Strefa
Wellness

Strefa Wellness

Ciesz się relaksem w domu jogi, ćwicz razem z nami w strefie basenów, oraz korzystaj z całodobowej siłowni. Wybierz swój program i dołącz do naszej Wellnessowej społeczności. 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+.

Bilety wstępu

Basen poranny 7:00–9:00 adults only

120 min

70 PLN

Codziennie w godzinach porannych oddajemy nasz basen do dyspozycji osób aktywnie trenujących.

Godzinny dostęp do Strefy Wellness

60 min

90 PLN

Godzinny dostęp do strefy Wellness uprawnia do korzystania z basenu, saun, jacuzzi oraz ogrodu słonecznego.

Dwugodzinny dostęp do Strefy Wellness

120 min

140 PLN

Dwugodzinny dostęp do strefy Wellness pozwoli Ci cieszyć się dłuższym relaksem w naszych przestrzeniach

Całodzienny dostęp do Strefy Wellness

OPEN

190 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.

Jednorazowy nielimitowany czasowo wstęp do siłowni

OPEN

50 PLN

Kupując dzienny dostęp do siłowni możesz cieszyć się treningiem bez ograniczeń czasowych. Siłownia jest wyposażona w nowoczesny sprzęt treningowy. Jeżeli chcesz korzystać z aktywności pod okiem trenera dołącz do treningów obwodowych lub skorzystaj z treningu personalnego.

Prywatna sesja w Łażni Rassoul

Prywatna łaźnia Rassoul 18+

30 min

120 PLN

Seans wężni rassoul regeneruje, oczyszcza i odżywia skórę. Przed seansem otrzymasz od nas zestaw marokańskich 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

Treningi grupowe i indywidualne

Trening personalny

60 min

200 PLN

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

Lekcje pływania

45 min

250 - 350 PLN

Lekcje pływania, to aktywność zarówno dla dzieci jak i dorosłych. 25metrowy basen w Thera Wellness to idealne miejsce do doskonalenia zdolności pływackich. Zajęcia prowadzimy indywidualnie lub na życzenie klienta w dwuosobowych grupach.

Prywatna praktyka jogi

60 min

450 PLN

Jeżeli chcesz pogłębić swoje umiejętności i potrzebujesz prywatnej przestrzeni możesz skorzystać z prywatnej praktyki z naszymi instruktorami.

Grupowa praktyka jogi i zajęcia fitness

55 min

50 PLN

Wybierz zajęcia, które współgrają z Twoimi potrzebami. Zapoznaj się z ofertą w naszym grafiku zajęć i dołącz do nas

Aquaerobik

45 min

70 PLN

Trening w wodzie to idealny początek dnia. Zajęcia odbywają się w stałych dniach i godzinach

théra

WELLNESS THERAPY

therawellness.pl

Bitwy pod Płowcami 54, 81-731 Sopot