

théra  
WELLNESS THERAPY



**Znajdź swój idealny zabieg**  
*Find your perfect treatment*



HERA MASSAGE RITUALS – Relaksujące, aromatyczne i wyciszające masaże do ciała i twarzy | *Relaxing, aromatic and calming body and face massages*

### Herbal Aromatherapy

Aromaterapeutyczny masaż, przenoszący w stan wyciszenia i relaksu przy aromacie ziół, kwiatów i owoców.

*A calming and relaxing aromatherapeutic massage filled with the aroma of herbs, flowers and fruits.*

75 min 290 PLN

### Hot Stones

Relaksujący i rozgrzewający masaż kamieniami bazaltowymi.

*A relaxing and warming massage using basalt stones.*

75 min 290 PLN

### Thera

Masaż autorski, łączący techniki lomi lomi z masażem klasycznym, wykonywany naturalnym masłem shea.

*Our original massage combines lomi lomi techniques and a classic massage with using natural shea butter.*

50 min 230 PLN

### Natural Candle

Masaż relaksacyjny, wykonywany za pomocą aromatycznej, naturalnej świecy sojowej.

*A relaxing massage performed using an aromatic, natural soy candle.*

50 min 230 PLN

### Królewski masaż twarzy | *Royal face massage*

Liftingujący masaż twarzy, szyi, dekoltu i karku.

*A lifting face, neck and neckline massage.*

40 min 180 PLN

### Kobido liftingujący masaż twarzy | *Kobido lifting face massage*

Energiczny i stymulujący, japoński rytuał odmładzający skórę twarzy, szyi i dekoltu.

*An energetic and stimulating ritual which rejuvenates face skin, neck and neckline.*

 60 min 290 PLN

 60 min 340 PLN

### Masaż głowy | *Head massage*

Masaż głowy przynoszący wewnętrzną harmonię oraz podnoszący poziom koncentracji.

*A head massage restores inner balance and improves concentration.*

30 min 160 PLN

### Masaż stóp | *Foot massage*

Masaż stóp przynoszący odprężenie po długich, stresujących dniach.

*A foot massage brings relief after long, stressful days.*

30 min 160 PLN

### Bambusowy peeling całego ciała | *Bamboo full body peeling*

Oczyszcza, wygładza, nawilża i nadaje zdrowy koloryt skórze.

*Cleanses, smooths out, moisturises the skin and makes it look healthy.*


 20 min 110 PLN

### Dodatkowy czas do masażu | *Extra massage time*

Przedłuża czas dowolnego masażu o dodatkowe 30 minut.

*Extends the time of any massage by 30 minutes.*

 30 min 100 PLN

 Dodatek do zabiegu  
*Extra treatment*

 Klasyczny  
*Classic*

 Z minerałami i oligoelementami  
*With minerals and oligoelements*



Thera Massage Therapy – Regenerujące i lecznicze masaże ciała | *Regenerating and healing body massages*

### **Masaż klasyczny** | *Classic massage*

Odprężający i regenerujący masaż całego ciała.

*A relaxing and regenerating body massage.*

30 min 160 PLN

50 min 210 PLN

### **Terapia tkanek głębokich** | *Deep tissue therapy*

Terapia manualna, rozluźniająca mocno napięte mięśnie.

*A manual therapy that relaxes very tense muscles.*

50 min 230 PLN

### **Drenaż limfatyczny** | *Lymphatic drainage*

Masaż leczniczy, redukujący obrzęki nóg i stóp.

*A healing massage that reduces swelling of legs and feet.*

50 min 230 PLN

### **Manualna terapia leczenia bólu** | *Manual pain relief therapy*

Masaż leczniczy, wspomagany kinezyterapią, terapią narzędziową, bańką lub akupresurą.

*A healing massage supported with kinesiotherapy, instrument assisted therapy, cupping therapy, or acupressure.*

60 min\* 280 PLN

\*Czas terapii może być inny od podanego w opisie usługi.

*Duration of the therapy time can be different from the one mentioned in the description.*



**Zregeneruj**  
ciało i umysł



### Thera Body Rituals – Relaksujące i aromatyczne rytuały pielęgnujące ciało | Relaxing and aromatic body care rituals

#### Thyme peeling BY MOKOSH

Tymiankowy peeling całego ciała, wykończony odżywczym waniliowo-tymiankowym masłem.

*Full body thyme peeling with a nourishing vanilla and thyme butter.*

30 min 180 PLN

#### Thera body rituals BY VAGHEGGI

Włoski rytuał SPA, czerpiący z naturalnych roślinnych składników, z maską i autorskim masażem całego ciała, w trzech wariantach zapachowych:

*An Italian SPA ritual based on natural plant ingredients with a mask and our original body massage with a choice of three scents:*

- **FRUITI** – Słodkie nuty gruszki i rabarbaru w doskonałym zestawie zmysłowych kwiatów,  
*FRUITI – Sweet notes of pear and rhubarb in a perfect set of sensual flowers,*
- **WOODEN** – Przebłyski białych kwiatów i lasów, przenoszone przez morską bryzę,  
*WOODEN – Reflexes of white flowers and forests, brought by a sea breeze*
- **FLORAL** – Zmysłowe kwiaty, ogrzewane egzotycznymi nutami kokosa i frangipani.  
*FLORAL – Sensual flowers warmed up by exotic notes of coconut and frangipani.*

90 min 390 PLN

# THERAPY



### Thera Body Therapy – Regenerujące i lecznicze terapie na ciało | Regenerating and healing body therapies

#### Fuoco & Lava BY VAGHEGGI

Wyszczuplający i antycellulitowy zabieg częściowy o działaniu termicznym.

*A slimming and anti-cellulite treatment with a thermic effect.*

60 min 290 PLN

#### Lift up Sikelia BY VAGHEGGI

Ujędrniająca fitoterapia, działająca przeciwutleniająco i nadająca efekt liftingu dojrzałej skórze.

*A firming phytotherapy with anti-oxidant and lifting effect for mature skin.*



45 min 260 PLN



90 min 390 PLN

#### Drainage & Firming Sinecell BY VAGHEGGI

Rytuał o intensywnym działaniu antycellulitowym, bogaty w minerały z głębin mórz.

*A ritual rich in minerals from the deep sea with a powerful anti-cellulite effect.*



60 min 290 PLN



60 min 290 PLN

#### Body Detox BY VAGHEGGI

Detoksykujący peeling ciała z masażem drenującym.

*A detoxifying body peeling with a drainage massage.*



60 min 290 PLN





### TheraPhytoCosmetics – Naturalne roślinne rytuały pielęgnacyjne | *Natural plant-based care rituals*

#### **Rehydra** BY VAGHEGGI

Hialuronowa naturalna terapia, stanowiąca ukojenie dla wrażliwej i suchej skóry.

*A natural, hyaluronic therapy with a soothing effect for sensitive and dry skin.*

60 min 250 PLN

#### **Balance** BY VAGHEGGI

Naturalna terapia SOS dla zanieczyszczonej i tłustej skóry z niedoskonałościami.

*A natural SOS therapy for impure and oily skin with imperfections.*

60 min 250 PLN

#### **Emozioni** BY VAGHEGGI

Wyciszająca, naturalna terapia dla skór wrażliwych i naczyńniowych, z lodowym masażem twarzy.

*A calming, natural therapy for sensitive and couperose skin with an ice face massage.*

60 min 350 PLN

#### **75.15 Modelowanie** BY VAGHEGGI

Odmładzający rytuał z ametystem, dwoma rodzajami maski i odżywczym eliksirem dla skór dojrzałych.

*A rejuvenating therapy with amethyst, two types of masks and a nourishing elixir for mature skin.*

90 min 550 PLN

### TheraLuxuryRituals – Naturalne japońskie rytuały odmładzające | *Natural japanese rejuvenating rituals*

#### **Luksusowy zabieg liftingujący** | *Luxurious lifting treatment* BY FORLLE'D

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

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

60 min 550 PLN

#### **Luksusowy zabieg platynowy** | *Luxurious platinum treatment* BY FORLLE'D

Japońska ceremonia o działaniu antyoksydacyjnym, nawilżającym i detoksykującym.

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

60 min 550 PLN

#### **Luksusowy zabieg z witaminą C** | *Luxurious treatment with vitamin C* BY FORLLE'D

Kompleksowy zabieg odmładzający, nadający skórze zdrowy blask i wzmacniający naczynia krwionośne.

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

60 min 550 PLN



### Thera Beauty Express – Bankietowe zabiegi odżywcze | Banquet nourishing treatments

#### Pro Vital BY YONELLE

Regenerujący zabieg bankietowy dla suchej i dojrzałej skóry.

*A regenerating banquet treatment for dry and mature skin.*

60 min 250 PLN

#### Contra Dry BY YONELLE

Bankietowy zabieg przywracający skórze naturalne nawilżenie.

*A banquet treatment which restores natural skin hydration.*

60 min 250 PLN

# THERAPY



### Thera Skin S.O.S – Terapie naprawcze dla skór z problemami | Reparative therapies for problematic skin

#### Anti Redness Therapy CR. COMPLEX BY PHFORMULA

Specjalistyczna terapia dla skóry naczyniowej, wrażliwej oraz z trądzikiem różowatym.

*A specialized therapy for couperose, sensitive and rosacea skin.*

 60 min 250 PLN

 60 min 300 PLN

 60 min 350 PLN

#### Anti Acne Therapy A.C.N.E. BY PHFORMULA

Trzykierunkowa terapia dla skór trądzikowych, redukująca nadmierne wydzielanie sebum, zwężająca pory i działająca przeciwzapalnie.

*A three-directional therapy for acne skin which reduces excess sebum secretion, minimises pores and prevents inflammation.*

 60 min 250 PLN

 60 min 300 PLN

 60 min 350 PLN

#### Anti Aging Therapy A.G.E. BY PHFORMULA

Intensywnie odmładzająca terapia, przebudowująca dojrzałą skórę.

*An intensely rejuvenating and rebuilding therapy for mature skin.*

 60 min 250 PLN

 60 min 300 PLN

 60 min 350 PLN

#### Anti Discoloration Therapy M.E.L.A. BY PHFORMULA

Specjalistyczna terapia redukująca przebarwienia i rozjaśniająca skórę.

*A specialized therapy that reduces discoloration and highlights the skin.*

 60 min 300 PLN

 60 min 350 PLN

 60 min 400 PLN






### Spektakularne odmłodzenie i lifting skóry | Spectacular rejuvenation and skin lifting

#### Zaffiro - Spektakularne odmłodzenie z peelingiem wodnym

*Zaffiro - Spectacular rejuvenation with a water peeling*

Termolifting skóry twarzy, szyi bądź dekoltu, dający spektakularne, natychmiastowe i trwałe efekty odmłodzenia.

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




	60 min	800 PLN
	75 min	1000 PLN
	90 min	1200 PLN

#### Rfrax – Regenerująca radiofrekwencja mikroigłowa

*Rfrax - Regenerating microneedle radiofrequency*

Stymulacja i odmłodzenie skóry poprzez mikronakłuwanie i działanie termiczne.

*Skin stimulation and rejuvenation through microneedling and thermic effect.*


	60 min	800 PLN
	75 min	900 PLN
	90 min	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 | Instant skin cleansing and refreshment

#### Hydrogen peel - oczyszczanie wodorowe | Hydrogen cleansing

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

*It rejuvenates the skin, gives it a healthy glow, removes impurities and blackheads and prevents free radicals.*

		45 min	300 PLN
		60 min	550 PLN

#### Peeling kawitacyjny | Cavitation peeling

Całoroczny zabieg oczyszczający dla skór wrażliwych oraz naczyńowych.





*All-season cleansing treatment for sensitive and couperose skin.*

		30 min	180 PLN
		15 min	90 PLN

#### Mikrodermabrazja diamentowa | Diamond microdermabrasion

Peeling mechaniczny, nadający natychmiastowy efekt gładkiej i odświeżonej skóry.

*Mechanical peeling that gives an immediate effect of a smooth and refreshed skin..*

		40 min	220 PLN
		20 min	110 PLN



Oczyszczenie  
Cleansing



Oczyszczenie i odmłodzenie  
Cleansing and rejuvenation



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 treatment*

### Presoterapia | *Pressotherapy*

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

*A treatment reducing swelling, water obstruction and cellulite using a suite with pulsating pressure.*



50 min

220 PLN



30 min

110 PLN

### Lipodrenaż | *Lipo drainage*

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

*A combination of ultrasound liposuction with IR and vacuum drainage with a slimming and anti-cellulite effect.*



50 min

350 PLN



40 min

200 PLN

Redukcja blizn i rozstępów | *Reduction of scars and stretch marks*

### Rfrax radiofrekwencja mikroigłowa | *Radiofrequency microneedle*

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

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



60 min

800 PLN



75 min

1000 PLN

#### Samodzielny zabieg

*Stand-alone treatment*

#### Dodatek do zabiegu

*extra treatment*



Twarz  
Face



Ramiona  
Arms



Całe ciało  
Whole body



Brzuch  
Belly



Boczki  
Sides



Uda  
Thighs



Pośladki  
Buttocks



Dolne partie ciała  
Lower body parts



Stylizacja brwi i rzęs dla Ciebie | *Brow and eyelash styling for you*

**Klasyyczna koloryzacja brwi** | *Classic brow tinting*

Nadaje intensywny kolor włoskom oraz pomaga uzyskać wymarzony kształt łuków brwiowych.

*It gives the hair a vivid colour and helps achieve a dream shape of the eyebrows.*

15 min 40 PLN

**Klasyyczna koloryzacja rzęs** | *Classic eyelash tinting*

Koloryzacja henną, dająca efekt optycznie dłuższych rzęs bez konieczności codziennego malowania.

*Eyelash henna visibly extends the eyelashes without having to use a mascara every day.*

15 min 40 PLN

**Klasyyczna regulacja brwi** | *Classic eyebrow shaping*

Regulacja nadająca ładny kształt łukom brwiowym.

*Eyebrow shaping helps create a beautiful shape of the brow ridges.*

15 min 35 PLN

**Pełna stylizacja brwi „All For Brows”** | *Full eyebrow shaping “All For Brows”*

Koloryzacja brwi henną pudrową oraz regulacja, nadająca idealny kształt najbardziej nieregularnym łukom brwiowym.

*Powder eyebrow henna and shaping improves the shape of even the most uneven eyebrows.*

60 min 80 PLN

**Pełna stylizacja brwi i rzęs „All For You”** | *Full eyebrow and eyelash styling “All For You”*

Koloryzacja brwi henną pudrową, regulacja oraz koloryzacja rzęs, nadająca wyrazu oprawie oczu.

*Powder eyebrow henna, shaping and eyelash tinting highlights the eyes.*

60 min 110 PLN

**Laminacja brwi/rzęs** | *Eyebrow/eyelash lamination*

Sprawia, że brwi uzyskują miękkość i sprężystość, zachowując wyznaczony kształt.

*It makes the eyebrows softer and elastic by keeping a given shape.*

● 30 min 80 PLN

**Botoks organiczny brwi** | *Organic eyebrow botox*

Naturalna bomba witaminowa, odbudowująca strukturę włosków, nadająca im blask oraz sprężystość.

*A natural vitamin bomb that rebuilds the hair structure by giving a glow and firmness.*

● 15 min 40 PLN

● Dodatek do zabiegu  
*Extra treatment*

# Strefa Dłoni

## Hand Zone



Perfekcyjny manicure oraz regeneracja dłoni | *Flawless manicure and hand regeneration*

<b>Manicure tradycyjny</b>   <i>Traditional manicure</i> BY OPI Klasykny manicure z zastosowaniem lakierów o przedłużonej trwałości. <i>A classic manicure with long-lasting nail polishes.</i>	60 min	100 PLN
<b>Manicure hybrydowy</b>   <i>Gel color manicure</i> BY OPI Stylizacja lakierem hybrydowym/gel color o trwałości nawet do 3 tygodni. <i>UV gel nail polish/gel colour manicure, which lasts for up to 3 weeks.</i>	60 min	110 PLN
<b>IBX manicure</b> BY IBX SYSTEM Idealny zabieg dla uszkodzonych, nierównomiernych i osłabionych naturalnych paznokci. <i>The perfect treatment for damaged, uneven and weak nails.</i>	60 min	110 PLN
<b>Japoński manicure</b>   <i>Japanese manicure</i> Odżywiający zabieg dla rozdławających się paznokci nadający efekt gładkiej, lśniącej płytki. <i>A nourishing treatment for splitting nails which makes the nail plate smoother and shiny.</i>	40 min	110 PLN
<b>Parafinowa regeneracja</b>   <i>Paraffin regeneration</i> BY ALESSANDRO Ratunek dla suchej i podrażnionej skóry dłoni i paznokci. <i>Rescue for dry and irritated skin on the hands and nails.</i>	30 min	140 PLN
<b>Parafinowa regeneracja do zabiegu</b>   <i>Paraffin regeneration for the treatment</i> BY ALESSANDRO Regeneracja skóry dłoni kończąca manicure japoński lub hybrydowy. <i>Hand regeneration at the end of Japanese or UV gel nail polish manicure.</i>	● 20 min	100 PLN
<b>Usunięcie lakieru hybrydowego</b>   <i>UV gel nail polish removal</i> Usunięcie lakieru hybrydowego za pomocą delikatnych frezów. <i>UV gel nail polish removal using gentle drills.</i>	● 20 min	50 PLN
<b>Usunięcie akrylu/żelu</b>   <i>UV gel nail polish/acrylic gel removal</i> Usunięcie masy żelowej lub akrylowej z paznokci. <i>Gel or acrylic mass removal.</i>	● 40 min	70 PLN

● Dodatek do zabiegu  
*Extra treatment*

# Strefa Stóp

## Foot Zone



Piękne i zdrowe stopy | *Beautiful and healthy feet*

### **Soft pedicure** BY OPI

Klasyczny pedicure z zastosowaniem lakierów OPI o przedłużonej trwałości.

*A classic pedicure using long-lasting OPI nail polishes.*

75 min 140 PLN

### **Pedicure hybrydowy** | *UV gel nail polish pedicure* BY OPI

Długotrwały pedicure nadający efekt wypielęgnowanych i gładkich stóp.

*A long-lasting pedicure which grooms and smooths out your feet.*

75 min 160 PLN

### **Pedicure SPA**

Zabieg pielęgnujący paznokcie i stopy, z peelingiem maską oraz masażem stóp.

*A treatment for nails and feet with a peeling, mask and foot massage.*

90 min 190 PLN

### **Zabieg parafinowy** | *Paraffin treatment* BY ALESSANDRO

Ratunek dla suchej i podrażnionej skóry stóp i paznokci.

*Rescue for dry and irritated skin on the feet and nails.*

30 min 140 PLN

### **Pedicure callus**

Usunięcie zrogowaciałego naskórka za pomocą kwasów owocowych.

*Removal of calloused skin using fruit acids.*

● 15 min 30 PLN

### **Parafinowa regeneracja do zabiegu** | *Paraffin regeneration for the treatment*

Regeneracja spierzchniętej i suchej skóry stóp za pomocą parafinowych skarpetek.

*Regeneration of cracked and dry skin on the feet using paraffin socks.*

● 20 min 100 PLN

### **Usunięcie lakieru hybrydowego** | *UV gel nail polish removal*

Usunięcie lakieru hybrydowego za pomocą delikatnych frezów.

*UV gel nail polish removal using gentle drills.*

● 20 min 50 PLN

● Dodatek do zabiegu  
*Extra treatment*

## Strefa Męska Men's Zone



Najlepsze dla męskiej skóry | *Best for men's skin*

### **Peeling zielona kawa z tabaką** | *Green coffee and snuff peeling* BY MOKOSH

Peeling o męskim, korzenno-dymnym aromacie z drobkami soli morskiej.

*A peeling with a male, spicy and smoky aroma and sea salt particles.*

30 min 180 PLN

### **Thera rituals wooden** | *Thera rituals wooden* BY VAGHEGGI

Zabieg pielęgnujący ciało z autorskim włoskim masażem i naturalną drzewno-leśną aromaterapią.

*A body care treatment with our original Italian massage and natural wood and forest aromatherapy.*

90 min 390 PLN

### **Man esthetic** BY YONELLE

Odmładzający zabieg pielęgnujący skórę twarzy, szyi i dekoltu.

*A rejuvenating skincare treatment for face, neck and neckline.*

60 min 290 PLN

### **Man's manicure** BY VAGHEGGI

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

*A natural, classic manicure using an electric nail drill, perfectly shaping the nails and cuticles.*

40 min 80 PLN

### **Man's pedicure** BY VAGHEGGI

Klasyczny pedicure, nadający stopom lekkości i przywracający naturalny i zdrowy wygląd.

*A classic pedicure making feet lighter and restoring a natural and healthy look.*

60 min 140 PLN

## Strefa Dla Najmłodszych Kids Zone



Pachnące rytuały dla dzieci | *Scented rituals for kids*

### **Owocowy masaż pleców** | *Fruity back massage* BY MOKOSH

Masaż pleców naturalnym organicznym żurawinowym masełkiem do ciała.

*A back massage using a natural, organic cranberry body butter.*

20 min 130 PLN

### **Owocowy manicure** | *Fruity manicure* BY MOKOSH

Naturalny manicure dla naszych najmłodszych gości.

*A natural manicure for our youngest guests.*

20 min 50 PLN

# Strefa Przyszłych Mam

## Future Mum Zone



Bezpieczne rytuały dla kobiet w ciąży i w okresie laktacji | *Safe rituals for pregnant and breastfeeding women*

### **Masaż prenatalny** | *Prenatal massage*

Relaksujący masaż wykonywany naturalnym masłem shea, stanowiący profilaktykę przeciwrostępową.

*A relaxing massage performed using natural shea butter which prevents stretch marks.*

50 min 230 PLN

### **Silk Bio Revital** | *Silk Bio Revital* BY YONELLE

Zabieg regenerujący skórę całego ciała, dla kobiet w ciąży i po porodzie.

*A treatment regenerating skin in all parts of the body, during and after pregnancy.*

60 min 290 PLN

### **Rehydra** BY VAGHEGGI

Naturalna terapia stanowiąca ukojenie dla wrażliwej i suchej skóry.

*This natural therapy soothes dry and sensitive skin.*

60 min 250 PLN

### **Królewski masaż twarzy** | *Royal face massage*

Liftingujący masaż twarzy, szyi, dekoltu i karku.

*A lifting face, neck and neckline massage.*

40 min 180 PLN



**Odnowa ciała**  
harmonia umysłu

## THERA WELLNESS

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

Umów wizytę online na [www.booksy.com](http://www.booksy.com) / Thera Wellness Radisson Blu Sopot

Rezerwacja zabiegów:  
[repcja@therawellness.pl](mailto:repcja@therawellness.pl)  
+48 58 670 35 85  
+48 577 599 773

