my story
★★★★
GDYNIA HOTEL

GABINET MASAŻU



Masaż całego ciała

• Klasyczny	230 zł/ 50 min
• Relaksacyjny	320 zł/ 75 min
• Masaż dla dwojga	440 zł/ 50 min
• Masaż relaksacyjny dla dwojga	640 zł/ 75 min
• Masaż świecą	230 zł/ 50 min

Masaż terapeutyczny

• Masaż terapeutyczny na ból i przeciążenia	220 zł/ 50 min
• Masaż dla kobiet w ciąży	210 zł/ 50 min
• Masaż pleców	180 zł/ 40 min
• Masaż odcinka lędźwiowego	120 zł/ 25 min
• Masaż częściowy	120 zł/ 25 min

Masaż sportowy

• Masaż regeneracyjny	210 zł/ 50 min
• Masaż sportowy całego ciała	220 zł/ 50 min
• Masaż rozluźniający nóg	180 zł/ 40 min
• Masaż rozluźniający obręcz barkową	140 zł/ 30 min
• Masaż przedwysiłkowy	210 zł/ 50 min

Masaże autorskie

• Time to sleep	230 zł/ 50 min
• Energy wake up	230 zł/ 50 min
• Masaż antystresowy	230 zł/ 50 min

Zabiegi pielęgnacyjne

• Rytuał z suchym szczotkowaniem ciała	350 zł/ 90 min
• Masaż świecą 50 minut + 60 min odprężenia w saunach wraz z samodzielnym peelingiem	280 zł

Zabiegi na twarz

• Zabieg przeciwstarzeniowy	230 zł/ 50 min
• Zabieg nawilżający	230 zł/ 50 min

my story
GDYNIA HOTEL

GABINET MASAŻU



MASAŻE CAŁEGO CIAŁA

Masaż klasyczny
Masaż całego ciała, którego celem jest rozluźnienie napiętych mięśni i poprawa komfortu. Każdy zabieg dopasowujemy do indywidualnych potrzeb, koncentrując się na obszarach wymagających szczególnej uwagi. To chwila, by odetchnąć i poczuć przyjemną lekkość.

Masaż relaksacyjny
Pozwól sobie na chwilę, w której nic nie musisz. Delikatne, płynne ruchy, ciepło świec i autorski zapach tworzą atmosferę sprzyjającą wyciszeniu. To czas, by zwolnić tempo, zostawić codzienny pośpiech za drzwiami i skupić się na sobie.

Masaż dla dwojga
Podarujcie sobie wspólną chwilę odpoczynku. Rozluźniający masaż całego ciała wykonywany dla dwóch osób w jednym gabinecie pozwala na moment oderwać się od codzienności i spędzić czas razem w spokojnej atmosferze. To także pomysł na wyjątkowy prezent. (50 min.)

Masaż relaksacyjny dla dwojga
Dłuższy rytuał relaksu dla dwóch osób, wykonywany w jednym gabinecie. Płynne, odprężające techniki i spokojna atmosfera sprzyjają wyciszeniu oraz pozwalają wspólnie zwolnić tempo. Idealny sposób, by podarować sobie czas tylko we dwoje. (75 min.)

Masaż świecą
Otulający masaż, który łączy przyjemne ciepło z pielęgnacją skóry. Do wyboru są trzy wersje zapachowe, a kompozycja olejów i wosku pozostawia skórę miękką i gładką w dotyku. To propozycja dla osób, które chcą połączyć relaks z chwilą pielęgnacji. Przed zabiegiem można skorzystać z samodzielnego peelingu w saunie parowej, aby przygotować skórę do dalszej pielęgnacji.

MASAŻE TERAPEUTYCZNE

Masaż terapeutyczny na ból i przeciążenia
Masaż przeznaczony dla osób odczuwających napięcie, sztywność lub dyskomfort związany z przeciążeniem mięśni. W zależności od potrzeb praca obejmuje całe ciało lub wybrane obszary. Wykorzystujemy techniki masażu klasycznego, tkanek głębokich i pracy powięziowej, dobierając je do indywidualnej sytuacji.

Masaż dla kobiet w ciąży
Delikatny masaż stworzony z myślą o potrzebach przyszłych mam, wykonywany od 4. do 8. miesiąca ciąży. Odpowiednie ułożenie ciała, starannie dobrane techniki i nawilżające oleje pomagają zadbać o komfort skóry oraz rozluźnienie napiętych obszarów. Zabieg może przynieść ulgę przy uczuciu ciężkości nóg i napięciu pleców. Przed umówieniem wizyty warto skonsultować możliwość masażu z osobą prowadzącą ciążę.

my story
GDYNIA HOTEL

GABINET MASAŻU



Masaż pleców
Masaż skoncentrowany na plecach, karku i ramionach. Szczególnie polecany osobom, które długo pracują w pozycji siedzącej lub odczuwają napięcie w górnej części ciała. Pomaga rozluźnić mięśnie i przywrócić przyjemne poczucie swobody.

Masaż odcinka lędźwiowego
Masaż dolnej części pleców, często obciążanej podczas pracy, treningu lub długiego siedzenia. Zabieg koncentruje się na rozluźnieniu napiętych tkanek i poprawie komfortu. Zakres oraz intensywność pracy dobierane są do indywidualnych potrzeb.

Masaż częściowy
Masaż wybranego obszaru ciała, dopasowany do miejsca, które najbardziej potrzebuje uwagi. To dobra propozycja, gdy chcesz skupić się na konkretnej partii i poświęcić jej chwilę regeneracji.

MASAŻE SPORTOWE I REGENERACYJNE

Masaż regeneracyjny
Masaż wspierający odpoczynek po treningu, wysiłku fizycznym lub okresie wzmożonej aktywności. Odpowiednio dobrane techniki pomagają rozluźnić mięśnie i zmniejszyć uczucie zmęczenia, wspierając powrót do codziennej aktywności.

Masaż sportowy całego ciała
Intensywniejszy masaż przeznaczony dla osób aktywnych fizycznie i regularnie trenujących. Koncentruje się na mięśniach szczególnie obciążonych podczas wysiłku. Techniki dobierane są tak, aby wspierać rozluźnienie, elastyczność i komfort przed kolejnymi treningami.

Masaż rozluźniający nóg
Zabieg skoncentrowany na zmęczonych i napiętych mięśniach nóg. Sprawdzi się po treningu, długim spacerze lub dniu spędzonym na stojąco. Pomaga zmniejszyć uczucie ciężkości i przywrócić nogom przyjemne poczucie lekkości.

Masaż rozluźniający obręcz barkową
Masaż skoncentrowany na barkach i okolicznych mięśniach, które często gromadzą napięcie podczas pracy i codziennych obowiązków. Odpowiednio dobrane techniki wspierają rozluźnienie, poprawiają komfort ruchu i sprzyjają odprężeniu.

Masaż przedwysiłkowy
Masaż przygotowujący ciało do planowanej aktywności fizycznej. Energiczne, odpowiednio dobrane techniki pomagają pobudzić tkanki i przygotować mięśnie do wysiłku. Intensywność zabiegu dostosowujemy do rodzaju aktywności.

my story
GDYNIA HOTEL

GABINET MASAŻU



MASAŻE AUTORSKIE

Time to Sleep
Autorski rytuał stworzony z myślą o wieczornym wyciszeniu. Ciepło, kojący zapach i starannie dobrana muzyka tworzą przestrzeń, w której łatwiej zwolnić tempo po intensywnym dniu. Płynne techniki masażu, praca z oddechem i masaż głowy sprzyjają odprężeniu oraz przygotowują do spokojnego wieczoru.

Energy Wake Up
Pobudzający masaż dla osób, które chcą rozpocząć dzień z nową energią lub przygotować się na intensywny czas. Dynamiczne techniki, elementy rozciągania i energetyzujący olejek tworzą rytuał, który pomaga poczuć świeżość i gotowość do działania. Dla pełni doznań zabieg można zakończyć chłodnym prysznicem.

Masaż antystresowy
Rytuał łączący delikatne, harmonijne ruchy z uważną pracą w obszarach, w których często gromadzi się napięcie - na karku i twarzy. Masaż głowy dopełnia zabieg, sprzyjając wyciszeniu i odprężeniu po intensywnym dniu.

ZABIEGI PIELĘGNACYJNE

Rytuał z suchym szczotkowaniem ciała
Rytuał pielęgnacyjny oparty na kosmetykach marki Nordic Cosmetics. Rozpoczyna się suchym szczotkowaniem, które pomaga złuszczyć martwy naskórek i wygładzić skórę. Następnie wykonywany jest masaż całego ciała, który dopełnia zabieg i pozwala połączyć pielęgnację z chwilą relaksu.

Masaż świecą i odprężenie w saunach
Połącz masaż świecą z czasem na regenerujący odpoczynek. Ciepły, otulający masaż pielęgnuje skórę, a następnie możesz skorzystać z 60 minut odprężenia w saunach oraz samodzielnego peelingu.
To rytuał, który pozwala zadbać o ciało i znaleźć chwilę tylko dla siebie.

ZABIEGI NA TWARZ

Zabieg przeciwstarzeniowy
Zabieg pielęgnacyjny ukierunkowany na wygładzenie i nawilżenie skóry oraz ochronę przed działaniem wolnych rodników. Połączenie odpowiednio dobranych kosmetyków z elementami masażu liftingującego pomaga poprawić wygląd skóry i podkreślić kontur twarzy.

Zabieg nawilżający
Zabieg, który pomaga uzupełnić poziom nawilżenia, wygładzić skórę i nadać jej świeży, promienny wygląd. Odpowiednio dobrane kosmetyki oraz techniki masażu dopełniają pielęgnację, pozostawiając skórę przyjemną w dotyku.