



**MENU SPA  
PL**

# Witamy w strefie SPA

**Znajdą nas Państwo na pierwszym piętrze, gdzie mieści się nowoczesna baza zabiegowa, a specjaliści zaproponują różne sposoby złagodzenia bólu i odprężenia.**



## INFORMACJE DLA CIEBIE

- Godziny otwarcia: 9:00 – 14:00\***  
Dla zachowania Państwa najwyższego komfortu, zalecamy przybyć na zabiegi w szlafroku, najlepiej ok. **10** minut przed umówionym terminem.
- Spóźnienie na umówiony zabieg odbywa się kosztem przewidzianego czasu trwania. Odwołanie wizyty w czasie krótszym niż **3h** lub nie stawienie się spowoduje naliczenie wartości zabiegu do Państwa pokoju.
- Dla zachowania komfortu innych Gości, prosimy wyciszyć telefony by zachować spokój, który pomoże zrelaksować się podczas zabiegu.
- Goście pod wpływem alkoholu, bądź innych używek nie mogą przystąpić do zabiegów.
- Za cenne przedmioty, czy biżuterię pozostawioną w gabinecie obsługa nie ponosi odpowiedzialności.

\*Strefa Spa zastrzega sobie prawo do zmiany godzin otwarcia w zależności od obłożenia.

**Zapytaj w recepcji o aktualne promocje i oferty specjalne.**



# MASAŻE



## MASAŻ KLASYCZNY

Jest to najpopularniejszy zabieg, znajdujący się w podstawowej ofercie każdego gabinetu masażu. W zależności od zastosowanej techniki, może on mieć różne działanie, wyciszające, pobudzające, przeciwbólowe, regenerujące oraz lecznicze.

**Czas 20 min**

**Cena 70 zł**

**Czas 50 min**

**Cena 140 zł**



## MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI

Masaż relaksacyjno-leczniczy z wykorzystaniem kamieni pochodzenia wulkanicznego. Redukuje napięcie mięśniowe, poprawia krążenie krwi i usprawnia działanie naczyń krwionośnych. W niezwykle sposób pomaga odzyskać energię i doskonałe samopoczucie.

**Czas 30 min**

**Cena 100zł**

**Czas 60 min**

**Cena 190zł**

## MASAŻ AROMATYCZNO-RELAKSACYJNY

Wycisza i uspokaja, łagodzi stres i poprawia jakość snu. Zabieg wykonywany na bazie zapachowych olejków. Ich owocowe aromaty sprawiają, że pielęgnacja i masaż stają się energetycznym rytuałem.

**Czas 50 min**

**Cena 160 zł**

## MASAŻ KLASYCZNY CAŁOŚCIOWY Z MASŁEM SHEA

Masaż masłem Shea to luksusowy masaż z wykorzystaniem masła Shea, które odmładza, nawilża i regeneruje nawet najgłębsze warstwy skóry. Znakomicie rozluźnia mięśnie i wprowadza w stan pełnego odprężenia. Pozwala całkowicie zapomnieć o stresie i zmęczeniu.

**Czas 50 min**

**Cena 160 zł**

## MASAŻ ANTYCELLULITOWY

Masaż antycellulitowy uznawany jest za jedną z najlepszych metod walki z uporczywym cellulitem. Skutecznie zmniejsza widoczność tzw. Pomarańczowej skórki i poprawia wygląd łydek, ud czy pośladków. Regularnie i systematycznie wykonywany świetnie poprawia ukrwienie skóry, sprawia że staje się jędrna i elastyczna.

**Czas 50 min**

**Cena 180 zł**



## DRENAŻ LIMFATYCZNY

Drenaż limfatyczny polega na zastosowaniu określonych technik i specjalistycznych ruchów tak, by przepchnąć nagromadzoną limfę, a tym samym zlikwidować obrzęk i pobudzić krążenie krwi i limfy. W wyniku stymulacji odpowiednich punktów na ciele następuje lepsze odżywienie, poprawa pracy komórek oraz odpowiednia regulacja krążenia krwi jak i funkcjonowania organów wewnętrznych.

**Czas 30 min**

**Cena 80 zł**

**Czas 60 min**

**Cena 180 zł**

## ABHYANGA - AYURVEDA

Abhyanga to jeden z zabiegów ajurwedyjskich. Masaż całego ciała rozgrzanym olejem sezamowym. Ma za zadanie pomóc zachować duchowo-fizyczną równowagę w organizmie. Według medycyny ajurwedyjskiej bardzo ważne jest dbanie o najwyższy poziom energii w organizmie. Należy nie tylko zdrowo się odżywiać, pracować nad swoją kondycją fizyczną, ale również poddawać się masażom. Jednym z takich sposobów jest masaż Abhyanga.

**Czas 80 min**

**Cena 220 zł**





## REFLEKSOTERAPIA STÓP

Jest jedną z metod akupresury, czyli masażu polegającego przede wszystkim na ucisku konkretnych punktów ludzkiego ciała. W tym przypadku punkty są położone na stopach. Wrażliwość, czy wręcz deformacja sygnalizuje o istnieniu zaburzeń konkretnej części ciała.

**Czas 30 min**

**Cena 80 zł**

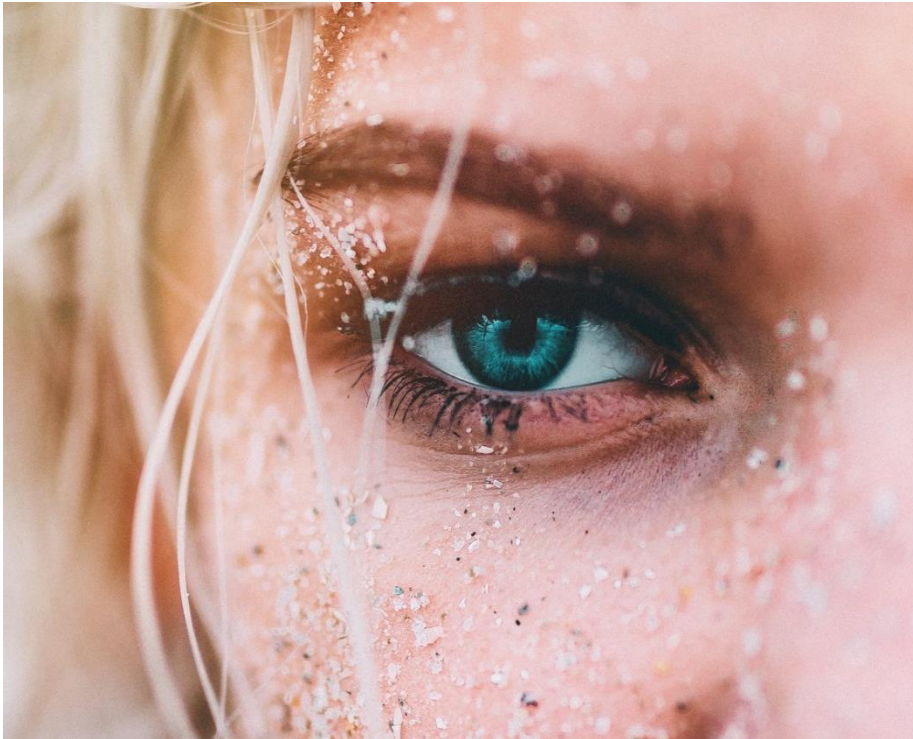


## ŚWIECOWANIE USZU

Popularny zabieg medycyny alternatywnej, którego celem jest usunięcie zanieczyszczeń z ucha, a także wyleczenie niektórych schorzeń np. uszu, gardła, nosa. Ponadto na świecowanie uszu mogą się zdecydować osoby zmagające się z szumami w uszach, a nawet niedosłuchem. Również pomaga na bóle i zawroty głowy, migreny.

**Czas 30 min**

**Cena 70 zł**





# ZABIEGI NA CIAŁO



## TERAPIA ŁAGODZĄCA NA KOZIM MLEKU

### (KOSMETYKI ORGANIQUE )

Terapia dla skóry suchej, wrażliwej i skłonnej do podrażnień. Skład terapii obfituje w wyselekcjonowane surowce naturalne o działaniu odżywczym i łagodzącym. Terapia gwarantuje odbudowę i wzmocnienie naturalnej bariery ochronnej. Zapewnie natychmiastowe uczucie ukojenia, nawilżenia i długotrwałego komfortu. W skład terapii wchodzi peeling oraz masło, którym jest przemasowane całe ciało.

(masło Shea ,olej sojowy, ekstrakt z koziego mleka i liczi, wit.E, gliceryna roślinna)

**Czas 60 min**

**Cena 180 zł**

## ZABIEG CZEKOLADOWY

### (KOSMETYKI ORGANIQUE)

Brązująco-ujędrniająca terapia o apetycznym, pobudzającym zmysły zapachu mlecznej czekolady. Dzięki zastosowaniu ekstraktów z kakaowca i różnorodnych substancji aktywnych działa wielokierunkowo, stymuluje produkcję endorfin skórnych, redukuje cellulit, wygładza i uelastycznia. Pozostawia skórę aksamitną i apetycznie pachnącą.

(masło Shea, masło kakaowe, STIMU-TEX AS, erytruloza, gliceryna roślinna, wit.E)

**Czas 60 min**

**Cena 180 zł**

## ZABIEG KAWOWY

### (KOSMETYKI ORGANIQUE)

Terapia wyszczuplająca i wspomagająca redukcję cellulitu. Duże stężenie zintegrowanych substancji czynnych, takich jak wyciąg z kawy, algi i wyciągi z hebanu, gwarantują skuteczność zabiegów i błyskawiczne efekty.

(masło Shea, olej sojowy, ekstrakt z kawy, kofeina, pantenol, wit.E)

**Czas 45 min**

**Cena 240 zł**

## TERAPIA PRZECIWSTRARZENIOWA

### (KOSMETYKI ORGANIQUE)

Terapia przeciwstarzeniowa dedykowana dla skór w każdym wieku. Odpowiednio dobrane ekstrakty skutecznie zapobiegają starzeniu się skóry i walczą z jego objawami. Dodatkowym atutem jest piękny zapach dojrzewających w słońcu winogron.

(masło Shea, mielone pestki winogron, gliceryna roślinna, wit.E, alantoina, pantenol)

**Czas 45 min**

**Cena 240 zł**

## PEELING

### (KOSMETYKI ORGANIQUE)

Unikalny peeling po którym skóra na długo pozostanie aksamitnie gładka. Doskonały przed opalaniem jako jednorazowy zabieg pielęgnacyjny jak również poprzedzający dalsze zabiegi, gwarantując lepsze wchłanianie kosmetyków.

**Czas 45 min**

**Cena 80 zł**





# FIZYKOTERAPIA



## OKŁAD BOROWINOWY

Kołobrzeskie bogactwo mineralne, stosowane na zwyrodnienia, stany zapalne pochodzenia reumatycznego i zaburzenia krążenia. Serwowane na ciepło mikroelementy i enzymy wnikają głęboko, stymulując odnowę tkanek.

**Czas 15 min**

**Cena 20 zł**

## ELEKTROTERAPIA

Zastosowanie elektroterapii w lecznictwie ma obszerne możliwości, niweluje ból, obniżając napięcie mięśni, a odpowiednie ustawienie może również wspomagać w ich budowie, wzmacnianiu, jak i modelować sylwetkę.

**Czas 15 min**

**Cena 20 zł**

## **MAGNETOTERAPIA**

Pole magnetyczne o niskiej częstotliwości, doskonale sprawdza się w działaniu przeciwbólowym, wyrównując bilans energetyczny jonów w komórkach.

**Czas 15 min**

**Cena 25 zł**

## **ULTRADŹWIĘKI**

Rozbicie zrostów i oddziaływanie na stany zapalne mięśni i stawów. Nieoceniona pomoc w likwidacji dysfunkcji narządu ruchu.

**Czas ok. 4 min**

**Cena 25 zł**

## **LASEROTERAPIA**

Wiązka laserowa skierowana na obszar objęty zwyrodnieniem, uśmierza ból i powoduje pobudzenie mikrokrążenia, przez co polepsza trofikę i odżywienie tkanek oraz regenerację.

**Czas ok. 2 min**

**Cena 20 zł**

## **LAMPA SOLLUX**

Element światłolecznictwa o dwóch odcieniach (czerwony i niebieski), którego zastosowanie działa przeciwzapalnie i rozluźniająco.

**Czas 15 min**

**Cena 20 zł**

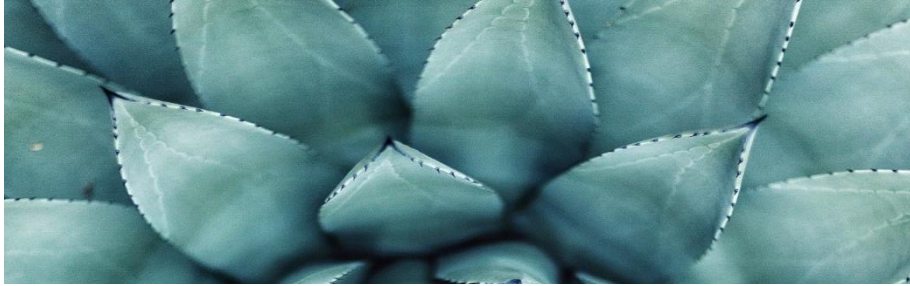
## HYDROMASAŻ SUCHY | MEMBRANOWY

Bodźce oddziałujące na bezwładne ciało w tym masażu powodują znakomite uczucie rozluźnienia organizmu, dając odprężenie powięzi.

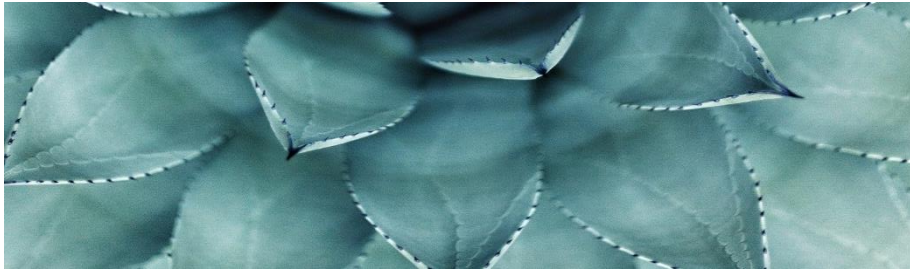
**Czas 15 min**

**Cena 35 zł**





## **KONTAKT**



**ul. Żeglarska 3 | Grzybowo**  
**T: +48 94 713 62 71**  
**M: [spa@siesta.kolobrzeg](mailto:spa@siesta.kolobrzeg)**  
**[www.siesta.kolobrzeg.pl](http://www.siesta.kolobrzeg.pl)**