



Rezerwacja wizyt:

Tel. 518 297 609

Email: [kontakt@sobieniespa.pl](mailto:kontakt@sobieniespa.pl)

# MASAŻ / MASSAGE

**KLASYCZNY / CLASSIC** 60min/150zł 90min /200zł

Łagodzi napięcia mięśniowe, działa relaksująco i odprężająco, poprawia krążenie i metabolizm.

*It relieves muscle tension and relaxes your body. It improves blood circulation and metabolism.*

**RELAKSACYJNY / RELAXING** 60min/150zł 90min/200zł

Delikatny masaż eliminujący napięcie fizyczne i psychiczne, przynoszący harmonię ciału i spokojny sen.

*It eliminates mental and physical tension. Brings harmony to your body and better sleep.*

**SPORTOWY / SPORTS** 60min/170zł

Intensywny masaż zmniejszający zmęczenie organizmu powstałe w wyniku uprawiania aktywności fizycznej.

*It reduces the fatigue of body after a physical activity.*

**PLECÓW, KARKU I RAMION / BACK, NECK AND SHOULDER** 60min/150zł

Polecany dla osób skarżących się na bóle pleców, karku lub spędzających długi czas w pozycji siedzącej.

*It is recommended for people complaining of back and neck pain, or people who spend a long time in a sitting position.*

**DRENAŻ LIMFATYCZNY / LYMPHATIC DRAINAGE** 60min/150zł 90min/200zł

Usprawnia krążenie krwi i przepływ limfy. Zalecany przy obrzękach oraz walce z cellulitem.

*It improves blood circulation and lymph flow. It is recommended for swellings or to reduce cellulite.*

**AROMATERAPEUTYCZNY / AROMATHERAPY** 60min/150zł 90min/200zł

Jest połączeniem masażu z naturalnymi roślinnymi olejkami eterycznymi, czyli aromaterapią.

*It is a combination of a massage and the usage of essential oils from natural plants.*

**TWARZY I GŁOWY / FACIAL AND SCALP** 45min/120zł

Usuwa widoczne objawy stresu, złych emocji. Odżywia skórę oraz nadaje jej kolorytu.

*It removes visible signs of stress and negative emotions. It nourishes also the skin and gives a nice color.*

## FIZJOTERAPIA / PHYSIOTHERAPY

### **MASAŻ LECZNICZY / HEALING MASSAGE** 60min/150zł 90min/200zł

Łagodzi sztywność, napięcia i bóle mięśni. Szczególnie polecany przy bólach pleców i głowy.

*It soothes stiffness, tension and muscle aches. It is recommended if you suffer from head or back aches.*

### **MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH / DEEP TISSUE MASSAGE** 60min/170zł

Polega na opracowaniu tkanki mięśniowej i łącznej. Zalecany w likwidowaniu napięć mięśniowo-powięziowych oraz dysfunkcji wynikających z zaburzenia balansu mięśniowego.

*The massage of muscles and connective tissues. It is recommended for the removal of muscle tension and dysfunction resulting from the disorders of a muscle balance.*

### **TERAPIA MANUALNA / MANUAL THERAPY** 30min/120zł

Opracowanie tkanek miękkich oraz mobilizacje i manipulacje stawów przywracające prawidłowe zakresy ruchomości stawów.

*The therapy of soft tissues. The mobilization and manipulation of joints which restores the proper range of joints' mobility.*

### **KINESIOTAPING** od 20zł

Oklejanie specjalnymi taśmami terapeutycznymi.

*Taping with special therapeutic tapes.*

### **TRENING PERSONALNY / PERSONAL TRAINING SESSION** 60min/150zł

Najbardziej efektywna i bezpieczna forma ćwiczeń fizycznych, odbywająca się pod opieką wykwalifikowanego instruktora.

*The most effective and safe form of exercising with the help of a qualified and experienced instructor.*

## RYTUAŁY NA CIAŁO / BODY RITUALS

**PEELING CIAŁA / BODY SCRUB** 25min/100zł

-

**NIEBIAŃSKI SEN / HEAVENLY DREAM** 90min/220zł

Relaksujący masaż całego z wykorzystaniem ciepłego oleju.

*Relaxing massage of whole body with warm oil.*

**KOKOSOWA WYSPA / COCO ISLAND** 90min/220zł

Odżywczy i relaksujący rytuał obejmuje: masaż całego ciała ciepłym masłem kokosowym i masaż twarzy olejem z kokosa.

*Nourishing and relaxing ritual includes: whole body massage with warm coco butter and face massage with coco oil.*

**OWOCOWY RAJ / FRUIT PARADISE** 90min/230zł

Aromatyczny peeling całego ciała połączony z relaksującym i odżywczym masażem z wykorzystaniem masła SHEA.

*Aromatic peeling of the whole body combined with a relaxing and nourishing massage with the use of SHEA butter.*

**DOTYK ORIENTU / TOUCH OF THE ORIENT** 100min/250zł

Orientalny i relaksujący rytuał obejmuje: owocowy peeling, masaż ciała wraz z uciskowym masażem stóp.

*Oriental and relaxing ritual includes: fruity peeling, body massage with feet therapy.*

# ZABIEGI NA TWARZ/ FACE TREATMENT

## **ZABIEG NAWILŻAJĄCY / HYDRATING TREATMENT 60min/ 200 zł**

Zabieg intensywnie nawilżający, na bazie koncentratów substancji czynnych w ampułkach.

Intensively moisturizing treatment based on the active substance concentrates in ampoules.

## **ZABIEG ODŻYWCZY / NOURISHING TREATMENT 60min/ 200 zł**

Witaminowa pielęgnacja wygładzająca, intensywna detoksykacja i regeneracja przeznaczona dla skóry nadwyrężonej stresem i działaniem negatywnych czynników zewnętrznych..

Vitamin and smoothing care, intense detoxification and regeneration suitable for a skin impaired by stress and negative effects of external factors.

## **ZABIEG LIFTINGUJĄCY / LIFTING TREATMENT 90min/ 250zł**

Ekskluzywny zabieg liftingujący i ujędrniający skórę twarzy. Intensywna pielęgnacja każdego typu skóry, pozbawionej jędrności i ze skłonnością do zmarszczek.

Select lifting treatment which makes your facial skin lift and firmed. Intense care suitable for all types of skin which lacks firmness and is prone to wrinkles.

## **ZABIEG BIZNESMEN / BIZNESMEN TREATMENT 60min/ 200zł**

Zabieg odprężający i rewitalizujący wymagającą skórę twarzy każdego mężczyzny.

Relaxing and revitalizing treatment for demanding facial skin of every man.

## **MAKE-UP 60min/120zł – 150zł**

#### Rezerwacja:

Rezerwacji można dokonywać telefonicznie +48 518 297 609, lub bezpośrednio w Sobienie Spa na 1 piętrze hotelu.

#### Reservation:

To make a reservation please contact us via phone +48 518 297 609 or in the Sobienie Spa (1st floor in the hotel).

#### Przygotowanie:

Dla własnego komfortu i jako formę wprowadzenia do procesu relaksacji, sugerujemy wziąć ciepły prysznic tuż przed zabiegiem. Prosimy również o przybycie do Sobienie Spa (1 piętro) 5min. przed umówioną wizytą aby uregulować płatność.

#### Preparation:

For your own comfort and chilling introduction process we advise you to take a warm shower just before the treatment. Also please arrive at Sobienie Spa (1st floor) 5min. prior to the treatment in order to set the bill.

#### Odwołanie wizyty:

Prosimy o powiadomienie o rezygnacji z zabiegu pracowników Sobienie Spa nie później niż 2 godziny przed umówionym terminem. W przypadku nieodwołania wizyty lub odwołania po czasie pobieramy opłatę w wysokości 50% należności.

#### Cancellation:

To cancel treatment appointments please notify Sobienie Spa no less than 2 hours prior to the appointment. If there is no notification the client will be charged 50% of the treatment fee.

#### Wartościowe rzeczy osobiste:

Zalecamy nie nosić biżuterii w trakcie zabiegu. Hotel nie ponosi odpowiedzialności za stratę ubrań i rzeczy wartościowych pozostawionych na terenie Sobienie Spa.

#### Belongings:

We recommend that you do not wear jewellery during your visit. The Hotel cannot take responsibility for any loss of valuables left in the Sobienie Spa and cannot be held liable for any such loss.

*Uprzejmie informujemy, że korzystanie z zabiegów odbywa się na Państwa odpowiedzialność. Sugerujemy zapoznanie się z ewentualnymi przeciwwskazaniami przed skorzystaniem z wybranego zabiegu.*

*Please take in consideration that all treatments are provided at your own responsibility and full knowledge of all potential risks is advised.*