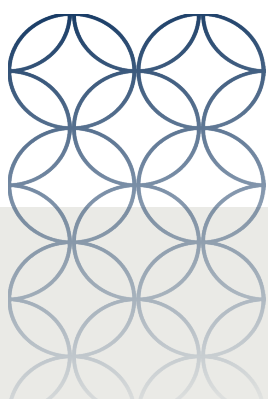


# LA GRÂCE SPA

## HOTEL SOPOT

# SPA MENU





# MASAŻE

## KLASYCZNY

30 MINUT  
50 MINUT  
80 MINUT

190 PLN  
250 PLN  
330 PLN

Skorzystaj z tradycyjnego masażu klasyczny - to podróż w głąb relaksu i regeneracji. Nasz doświadczony fizjoterapeuta zadba o Twoje ciało, wykorzystując starannie dobrane techniki masażu, które pomogą Ci się odprężyć i odzyskać energię. Doświadczysz głębokiego rozluźnienia mięśni, redukcji stresu oraz poprawy krążenia.

## RELAKSACYJNY

30 MINUT  
50 MINUT  
80 MINUT

210 PLN  
280 PLN  
360 PLN

Zapraszamy Cię do doświadczenia prawdziwego odprężenia podczas masażu relaksacyjnego! To wyjątkowa okazja, by oderwać się od codzienności i zatroszczyć się o swój umysł oraz ciało. Pozwól nam otoczyć Cię atmosferą spokoju i harmonii, abyś mógł poczuć się całkowicie zrelaksowany, a twoje myśli wyciszone.

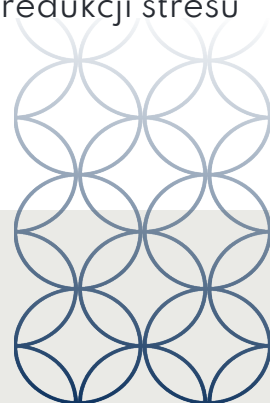


## KOBIDO

50 MINUT  
80 MINUT Z MASKĄ

280 PLN  
320 PLN

Odkryj tajniki japońskiej sztuki masażu twarzy i karku, która stanowi oazę odprężenia i piękna, bez konieczności sięgania po inwazyjne zabiegi medycyny estetycznej. Kobido poprzez subtelne, a zarazem intensywne ruchy, uwalnia energię tkwiącą w Twojej skórze, dając jej szansę na uniesienie się w naturalny sposób - niczym delikatny lifting, bez interwencji chirurgicznej.



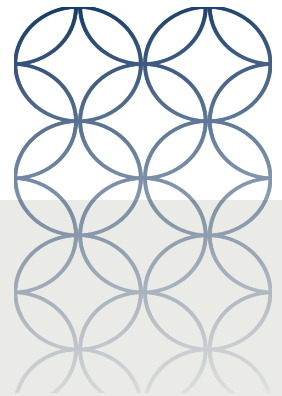
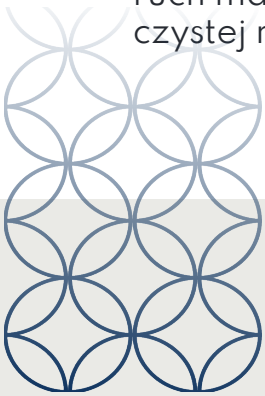
# MASAŻE

## MASAŻ CZEKOLADA

55 MINUT

300 PLN

Zapraszamy Cię na niezapomniany relaks podczas masażu gorącą czekoladą! Odkryj przyjemność rozgrzewającej czekoladowej terapii, która otuli Cię cudownym aromatem i głębokim odprężeniem. Przyjdź i poczuj, jak każdy ruch masażysty staje się momentem czystej rozkoszy.

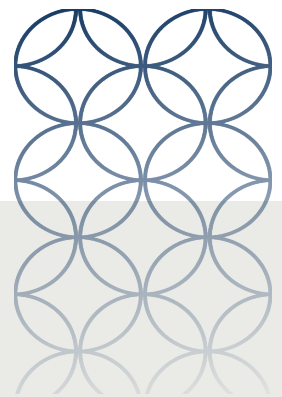


## GORĄCE KAMIENIE

55 MINUT

350 PLN

Zapraszamy Cię na niezwykłą podróż relaksu podczas masażu gorącymi kamieniami wulkanicznymi! Pozwól, by ciepło tych kamieni rozluźniło Twoje mięśnie i odprężyło umysł. Odkryj głębokie uczucie ukojenia, gdy każdy dotyk kamienia przynosi ulgę Twojemu ciału.

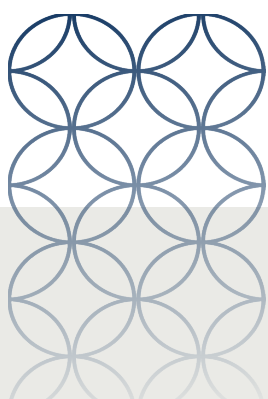


## MOCNY MASAŻ ROZLUŻNIAJĄCY Z ELEMENTAMI TERAPII TKANEK GŁĘBOKICH

30 MINUT  
50 MINUT

220 PLN  
300 PLN

Zapraszamy Cię na wyjątkowy masaż rozluźniający, który połączy siłę terapii tkanek głębokich z intensywnym odprężeniem! Pozwól, byśmy zadbali o Twoje ciało w sposób głęboki i kompleksowy, przynosząc ulgę Twoim mięśniom i uwalniając od napięć.



# MASAŻE ORIENTALNE

## BALIJSKI

50 MINUT  
80 MINUT

320 PLN  
420 PLN

Zapraszamy Cię na niezapomnianą podróż do krainy relaksu i odprężenia, gdzie zanurzysz się w świat masażu balijskiego. Masaż ten to tradycyjna indonezyjska terapia, która wykorzystuje delikatne rozciąganie i akupresurę, aby zapewnić Ci głębokie odprężenie i przywrócić równowagę Twojemu ciału. Rytuał balijski zawiera elementy refleksologii stóp i dłoni, masażu tajskiego oraz masażu głowy.

## LOMI LOMI

50 MINUT  
80 MINUT

320 PLN  
420 PLN

Zapomnij o codziennych zmartwieniach i pozwól nam otulić Cię falami relaksu, które przeniosą Cię w stan głębokiej harmonii. Lomi Lomi to nie tylko masaż, to rytuał, łączący w sobie dotyk i taniec. Rozluźnia naprężone mięśnie, odblokowuje emocje, przywraca witalność. Napełnia dobrą energią. Przynosi odczucie błogości, relaksu zarówno duszy, jak i ciała.

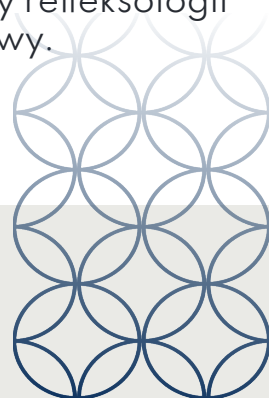


## SHIATSU

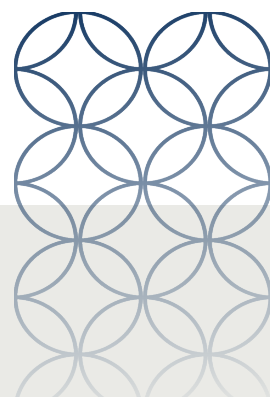
50 MINUT  
80 MINUT

320 PLN  
420 PLN

Otwórz się na dobrodziejstwa masażu Shiatsu i pozwól nam poprowadzić Cię w podróż do głębokiego zrozumienia i uzdrowienia Twojego ciała. Masaż shiatsu jest techniką holistyczną i wpływa na poziom fizyczny, emocjonalny, psychiczny i duchowy. Wykonuje się go, naciskając kciukami, palcami i dłonią na punkty na całym ciele w celu wzmocnienia organizmu oraz pobudzenia witalności.



# MASAŻE ORIENTALNE

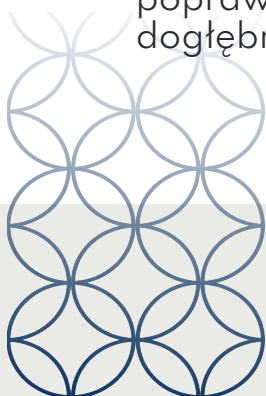


## MASAŻ TWARZY I GŁOWY

30 MINUT  
50 MINUT

210 PLN  
280 PLN

Zapomnij o codziennych troskach i pozwól nam zatroszczyć się o Twoją skórę i Twoje zmysły. Masaż balijski twarzy to nie tylko zabieg, to ceremonia, która wiedzie Cię przez chwilę pełną spokoju i ukojenia. Wyobraź sobie najbardziej relaksujący masaż twarzy i głowy, poprawiający równocześnie ukrwienie skóry, gdzie odżywcze oleje dogłębnie nawilżają Twoją twarz pozostawiając ją silnie elastyczną.

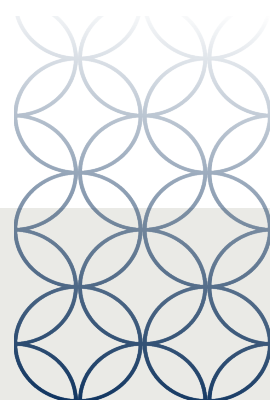


## REFLEKSOLOGIA STÓP

30 MINUT  
50 MINUT

210 PLN  
280 PLN

Przyjdź i doświadczyć magicznego dotyku refleksologii stóp - tej holistycznej terapii, koncentrującej się na uciskaniu i rozmasowywaniu poszczególnych obszarów stóp, stanowiących odzwierciedlenie różnych części ciała. Łagodzi ona napięcia, wspomaga relaksację i redukuje ból.



## REZERWACJA ZABIEGÓW

Telefon:

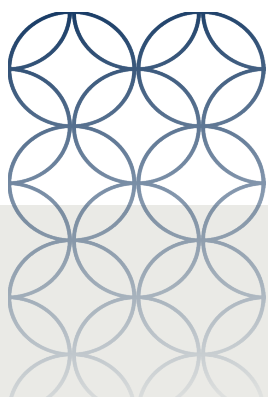
+48 58 882 80 28  
+48 882 075 318

E-mail:

spa@hotelsopot.eu

ZAREZERWUJ NA BOOKSY





# RYTUAŁY NA CIAŁO

## OPALIZUJĄCY RYTUAŁ RICH GOLD

80 MINUT

380 PLN

Zapraszamy do niezwykłego rytuału, stworzonego dla pobudzenia Twojego ciała i zmysłów oraz przywrócenia wewnętrznej energii, jednocześnie nadając Twojej skórze piękny, opalizujący koloryt. Nasz rytuał rozpoczyna się od delikatnego peelingu, który odświeża i przygotowuje Twoją skórę do dalszych doznań. Następnie przeniesiesz się w podróż relaksu i odprężenia podczas błęgiego masażu.

## ZMYSŁOWY RYTUAŁ ILES PACIFIQUE

80 MINUT

420 PLN

Zapraszamy Cię na wyjątkową podróż do rajskich wysp Pacyfiku, gdzie zmysły zostaną rozbudzone w niezwykłym, odżywczym i relaksującym zabiegu. Nasza oferta obejmuje kompleksowy rytuał powitalny, peeling całego ciała oraz masaż przy użyciu odżywczego olejku, który naprzemiennie z masażem przy użyciu ciepłych stempli wypełnionych piaskiem z wyspy Bora Bora, które zapewnią Ci unikalne doznania.



## HARMONIZUJĄCY RYTUAŁ MER DES INDES

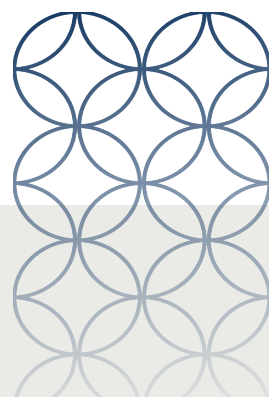
80 MINUT

430 PLN

Zapraszamy na harmonizujący rytuał zainspirowany Ajurwedą, który pomoże Ci uwolnić się od napięć i stresu. W sercu tej wyjątkowej formuły znajdziesz preparaty stworzone z naturalnych składników, takich jak harmonizujący kompleks z czerwonych alg z Indii i olejków aromaterapeutycznych. Działają one harmonizująco na ciało i umysł, jednocześnie odżywiając i pielęgnując skórę.



# RYTUAŁY NA CIAŁO

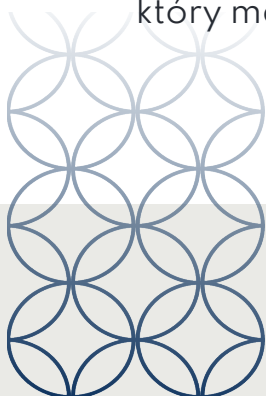


## INTENSYWNY WHISKY & TOBACCO DLA MĘŻCZYŹN

80 MINUT

380 PLN

Zapraszamy na rytuał stworzony z myślą o naturalnej pielęgnacji pewnych siebie mężczyzn. Ten kompleksowy zabieg nie tylko regeneruje spękany naskórek, ale także ujędrnia i uelastycznia skórę. Składający się z dwóch głównych elementów: peelingu opartego na naturalnych składnikach o wyrazistej nucie zapachowej Whisky&Tytoń oraz intensywnego masażu, który ma na celu zapewnić całkowite odprężenie.



## REGENERUJĄCY RYTUAŁ COLD CREAM MARINE BODY WAX

80 MINUT

380 PLN

Zabieg składa się z trzech głównych etapów: rozpoczynamy od ceremonii powitalnej, która wprowadzi Cię w atmosferę relaksu. Następnie przeprowadzamy delikatny peeling całego ciała. Kolejnym krokiem jest masaż oparty na wosku, który głęboko odżywia skórę, przywracając jej elastyczność i sprężystość. Na zakończenie aplikujemy maskę, pozostawiając ją do wchłonięcia wszystkich aktywnych składników.

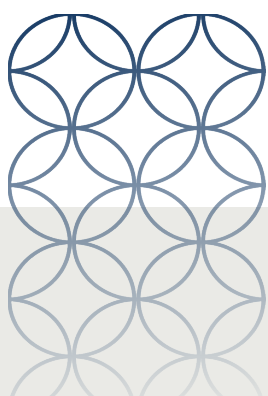
## ORZEŹWIAJĄCY RYTUAŁ MERVEILLE ARCTIQUE

80 MINUT

380 PLN

Odkryj tajemnice starożytnych rytuałów skandynawskich, gdzie ciepło i orzeźwiający chłód działają na ciało naprzemiennie, niwelując napięcia i stres. Nasz zabieg rozpoczyna się od serdecznego rytuału powitalnego, który zaprowadzi Cię w stan relaksu. Następnie przeprowadzamy delikatny peeling całego ciała, aby przygotować skórę na masaż. W trakcie masażu, wykorzystujemy olejek i techniki szwedzkie, które działają kojąco i rozluźniająco.





# ZABIEGI NA TWARZ

## ODŻYWCZY ZABIEG COLD CREAM MARINE

50 MINUT

350 PLN

Nasz rytuał opiera się na wyjątkowych kosmetykach zawierających unikalną recepturę Cold Cream Marine, która zapewnia skórze długotrwałe odżywienie, nawilżenie oraz ukojenie. Zalecany przede wszystkim dla skóry suchej, bardzo suchej, odwodnionej, wrażliwej, skłonnej do podrażnień i zaczerwienień. Głównym celem tego zabiegu jest nawilżenie, odżywienie i regeneracja skóry, a także zabezpieczenie jej przed utratą lipidów i wody.

## ODMŁADZAJĄCY ZABIEG SILICUM MARINE

80 MINUT

380 PLN

Zapraszamy na ekskluzywny zabieg liftingująco-ujędrniający, który łączy w sobie siłę przeciwstarzeniową krzemu i witaminy C z unikalną techniką modelowania twarzy przy użyciu specjalnych rollerów Face Fitness Rollers. Dzięki wysoko skoncentrowanym składnikom aktywnym i innowacyjnym technikom masażu, ten luksusowy zabieg zapewnia natychmiastowy efekt liftingu i wygładzenia skóry. Modeluje on owal twarzy, nadaje jej elastyczność i napięcie, redukuje zmarszczki i drobne linie, oraz stymuluje produkcję kolagenu i elastyny.

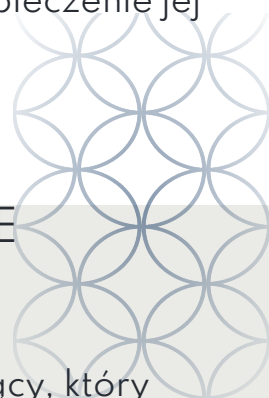


## WYGŁADZAJĄCY ZABIEG SPIRULINE BOOST

50 MINUT

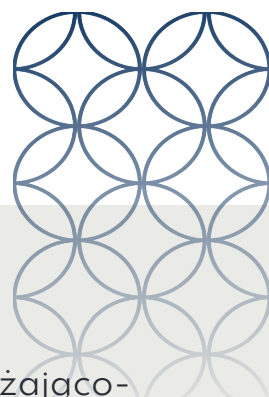
350 PLN

Odświeżający zabieg wygładzająco-dotleniający oparty na spirulinie, który dostarcza skórze prawdziwego zastrzyku energii. Dzięki niemu skóra staje się gładka, odprężona, dotleniona i promienna, a drobne zmarszczki mimiczne zostają wygładzone. Efektem tego zabiegu jest pobudzenie procesu oddychania międzykomórkowego, regeneracja skóry, przywrócenie jej świeżego i zdrowego wyglądu, poprawa kolorytu oraz ochrona przed działaniem wolnych rodników.





# ZABIEGI NA TWARZ

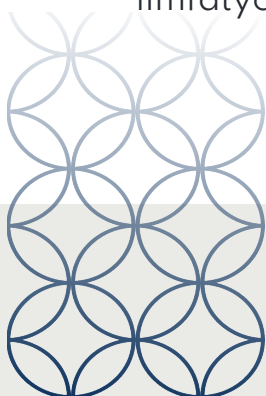


## NAWILŻAJĄCY ZABIEG AQUARELLE

50 MINUT

310 PLN

Zachęcamy do skorzystania z intensywnego zabiegu nawilżająco-energetyzującego, idealnego dla skóry szarej i zmęczonej. Nasz zabieg skupia się na poprawie krążenia krwi, usuwaniu nadmiaru wody z naczyń limfatycznych oraz nawilżeniu i remineralizacji skóry. Zalecany szczególnie dla skóry, która potrzebuje intensywnego nawilżenia, odżywienia i poprawy mikrocyrkulacji w naczyniach krwionośnych i limfatycznych.



## EKSPRESOWY ZABIEG LIFTINGUJĄCY FLASH LIFT

50 MINUT

290 PLN

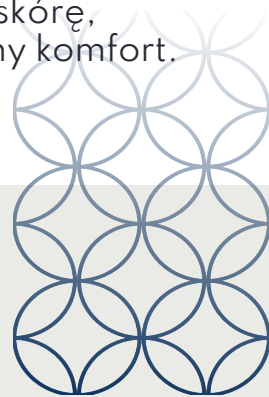
Zapraszamy na szybki zabieg liftingująco-ujędrniający, który przywróci Twojej skórze młodzieńczy blask. Z upływem czasu na twarzy pojawiają się różne niedoskonałości, a negatywne emocje, stres i zmęczenie mogą dodawać lat, sprawiając, że skóra traci swoją witalność i promiennosc. Nasz ekspresowy zabieg błyskawicznie wygładzi i ujędźni Twoją skórę, poprawiając jej owal i zapewniając maksymalny komfort.

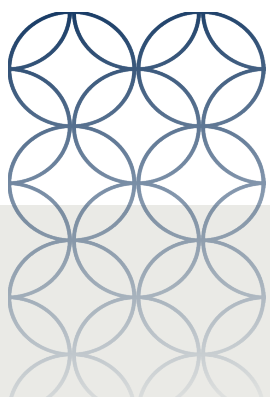
## EKSPRESOWY ZABIEG WYGŁADZAJĄCY ENERGY BOOSTER

50 MINUT

290 PLN

Szybki zabieg wygładzająco-energetyzujący. Zbyt mała ilość snu, codzienny stres, zmiany stref czasowych i życie w dużych aglomeracjach mogą znacząco wpływać na kondycję skóry. Nasz ekspresowy zabieg w krótkim czasie usunie oznaki zmęczenia, wygładzi skórę i przywróci jej witalność, sprawiając, że będzie promienna i pełna blasku. Dzięki naszemu zabiegowi, skóra zostanie nawilżona i wygładzona, odzyska świeży i zdrowy wygląd, a także zyska witalność i blask.





# ZABIEGI NA TWARZ

## iBeauty

iBeauty to nowoczesne rozwiązanie marki Thalgo, stworzone do zaawansowanej pielęgnacji skóry. To urządzenie łączy trzy bezinwazyjne i całkowicie bezpieczne technologie o udokumentowanej skuteczności: peeling kawitacyjny, ultrasonoforezę i falę radiową.

Dzięki iBeauty możliwe jest przeprowadzenie intensywnych programów pielęgnacyjnych, obejmujących nawilżanie, oczyszczanie, detoksykację oraz odmładzanie skóry.

Zabiegi są bezpieczne i przynoszą widoczne efekty.

Dodatkowo, wykorzystuje się profesjonalne, zaawansowane technologicznie kosmetyki Thalgo iBeauty, co gwarantuje kompleksową i skuteczną pielęgnację skóry.



### IBEAUTY HYDRATION CORRECTOR

50 MINUT

270 PLN

Zapraszamy na intensywny zabieg nawilżająco-wygładzający, który korzysta z inteligentnego urządzenia Thalgo iBeauty. Zabieg opiera się na peelingu kawitacyjnym, drenażu limfatycznym i stymulacji ultradźwiękowej, które skutecznie pielęgnują skórę. Jest odpowiedni dla każdego typu cery, a zwłaszcza polecany dla skóry zmęczonej, odwodnionej i pozbawionej blasku.

Dzięki temu zabiegowi poprawia się nawilżenie, elastyczność i dotlenienie skóry, co przyczynia się do jej zdrowego wyglądu i promiennego blasku.



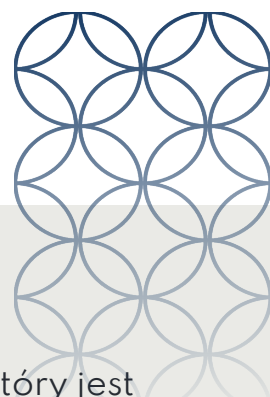
### IBEAUTY SKIN PURITY REVIVE

50 MINUT

270 PLN

Intensywny zabieg oczyszczający i wygładzający skórę, specjalnie opracowany dla cery zanieczyszczonej, obarczonej zaskórnikami oraz dla skóry tłustej i mieszanej. Ten zabieg, korzystający z inteligentnego urządzenia Thalgo iBeauty, opiera się na podwójnym peelingu kawitacyjnym oraz drenażu limfatycznym. Dzięki temu zabiegowi nie tylko poprawia się nawilżenie i jakość skóry, ale także usuwane są zanieczyszczenia, a skóra staje się gładka i promienna.

# ZABIEGI NA TWARZ



## IBEAUTY WRINKLE CORRECTOR

50 MINUT

290 PLN

Głęboko działający zabieg wygładzająco-wypełniający, który jest szczególnie zalecany dla cery odwodnionej, pozbawionej blasku i potrzebującej intensywnego działania wygładzającego oraz niwelującego widoczność zmarszczek. Zabieg poprawia nawilżenie, elastyczność i jędrność skóry, równocześnie wygładzając oraz wypełniając zmarszczki. Opieramy się na peelingu kawitacyjnym, stymulacji oraz fali radiowej, które działają głęboko, zapewniając kompleksową pielęgnację skóry.



## IBEAUTY YOUTH CORRECTOR

50 MINUT

290 PLN

Zachęcamy do skorzystania z intensywnego zabiegu ujędrniająco-liftingującego, który dedykowany jest zwłaszcza dla cery zmęczonej, odwodnionej i pozbawionej blasku. Ten zaawansowany zabieg poprawia nawilżenie, elastyczność i dotlenienie skóry, jednocześnie zapobiegając pojawianiu się przebarwień. Opieramy się na peelingu kawitacyjnym oraz fali radiowej, które skutecznie ujędrniają i liftingują skórę, przynosząc jej młodzieńczy wygląd i zdrowy blask.

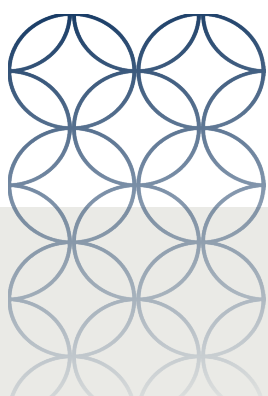


## ZABIEG DLA MĘŻCZYZN OCEAN TREATMENT

50 MINUT

350 PLN

Rewitalizujący zabieg nawilżający dla mężczyzn, który uwzględnia specyfikę męskiej skóry. Zabieg ma na celu zharmonizowanie struktury naskórka poprzez delikatny peeling, nawilżenie głębszych warstw skóry oraz odbudowę i elastyczność skóry, która może być drażniona mechanicznie podczas codziennego golenia.



# DODATKOWE USŁUGI

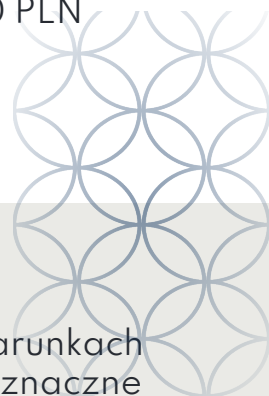
## MANICURE

KLASYCZNY	50 MINUT	140 PLN
HYBRYDOWY	90 MINUT	190 PLN

## PEDICURE

KLASYCZNY	75 MINUT	200 PLN
HYBRYDOWY	90 MINUT	230 PLN

USUNIĘCIE HYBRYDY		50 PLN
-------------------	--	--------



## KOMORA HIPERBARYCZNA

Terapia hiperbaryczna polega na oddychaniu tlenem w warunkach podwyższonego ciśnienia atmosferycznego. Umożliwia to znaczne zwiększenie rozpuszczalności tlenu we krwi, nawet piętnastokrotnie. Ponieważ tlen jest nie tylko przenoszony przez hemoglobinę, ale także jest rozpuszczalny w osoczu. Zalecana jako rekonwalescencja po przechorowaniu COVID -19.

Jedyna na wybrzeżu czteroosobowa Komora Hiperbaryczna o ciśnieniu do 1,5 ATA.



60 MINUT	170 PLN
90 MINUT	210 PLN

### PAKIET ZABIEGÓW 60 MINUT

3 ZABIEGI	490 PLN
5 ZABIEGÓW	750 PLN
10 ZABIEGÓW	1300 PLN

CENA ZA 1 OSOBĘ

# LA GRÂCE SPA

## HOTEL SOPOT

# Rezerwacja

+48 882 075 318

+48 58 882 80 28

[spa@hotelsopot.eu](mailto:spa@hotelsopot.eu)

Serdecznie zapraszamy do korzystania z platformy Booksy, gdzie możesz łatwo umawiać wizyty. Wystarczy zeskanować poniższy kod QR, wybrać interesujący zabieg i zarezerwować dogodny termin.

Już teraz czekamy na Państwa wizytę!

