



STREFA PIĘKNA, ZDROWIA I RELAKSU

Wczasy odchudzające

Chcesz się odchudzać, ale nie wiesz, jak samodzielnie przeprowadzić kurację odchudzającą?

Rozpoczęłaś już walkę z kilogramami, ale chcesz dowiedzieć się więcej o zdrowym odżywianiu?

Oczekujesz wsparcia chcesz wymienić doświadczenia z innymi, którzy stosują dietę?

Szukasz ciekawego sposobu na spędzenie urlopu, który łączy w sobie relaks i troskę o zdrowie?

Wypróbuj sprawdzony i skuteczny sposób na zdrowe odchudzanie, jakim jest wyjazd na wczasy odchudzające wg specjalnie przygotowanego przez nas programu!!

Dlaczego warto pojechać na wczasy odchudzające?

- *masz opiekę specjalistów: lekarza, dietetyka, trenerów fitness,*
- *weźmiesz udział w wykładach oraz praktycznych zajęciach sporządzania codziennego zdrowego menu,*
- *odchudzasz się w grupie, która wspiera i motywuje,*
- *na wczasach nauczysz się, jak prawidłowo przygotowywać posiłki, żeby efekt był trwały, nauczymy Cię zdrowych nawyków żywieniowych. Po powrocie do domu z zadowoleniem będziesz spoglądał w lustro.*

DOBRA KONDYCJA, PIĘKNIE ODMŁODZONE I WYPIELEGNOWANE CIAŁO

Przygotowaliśmy dla Państwa 7 i 14-dniowe turnusy kompleksowo opracowane pod względem diety, aktywności ruchowej i pielęgnacji ciała. W swojej ofercie mamy również weekendowe turnusy oczyszczające organizm, które stanowią doskonały wstęp przed programem odchudzająco-wzmacniającym.

Przykładowe programy

Weekendowe oczyszczanie organizmu

Serdecznie zapraszamy do pięknego Świnoujścia

Kuracje oczyszczające to bardzo dobry wstęp do diet odchudzających i modelowania sylwetki. Dzięki nim organizm uwalnia się z toksyn i szkodliwych produktów przemiany materii.

*Na 3 - dniowe turnusy odnowy biologicznej połączone z planem **ODCHUDZANIE I OCZYSZCZANIE** organizmu z toksyn to specjalny program trzy dniowy opracowany przez specjalistę dietetyk, poparty nowoczesnymi metodami i odpowiednio dobranym zestawem ćwiczeń na basenie, nordic walking i masażu. Oczyszczający weekend stanowi doskonały początek do rozpoczęcia diety odchudzającej.*

Wprowadź dietę weekendową (raz na dziesięć dni). W ten sposób ciało ma czas na odświeżenie i oczyszczenie ze szkodliwego nadmiaru toksyn.

Cena pobytu 3 dniowego(w tym 2 noclegi)

690zł/os. w pokojach 2 osobowych

560zł/os. w pokojach 3 osobowych

Dopłata do pokoju 2-osobowego do pojedynczego wykorzystania 100 zł

Cena pobytu zawiera:

- ▶ zakwaterowanie w pokojach 1,2,3 osobowych
- ▶ wyżywienie-(dieta oczyszczająca),
- ▶ aqua aerobic (2 x 45 min) z instruktorką,
- ▶ nordic walking (3x 45 min) z instruktorem

GRATIS!!!, od firmy dodatkowo

1. 1 zabieg czekoladowy na deser (twarz lub ciało)
2. 1 masaż klasyczny całościowy (do 60min)



Odnowa biologiczna z Salsą

Serdecznie zapraszamy do pięknego Świnoujścia 7 - dniowe turnusy odnowy biologicznej połączone z lekcjami Salsy!!!

Jędrne, gładkie ciało i zgrabna, smukła sylwetka to wzór doskonałości i cel niemal każdej kobiety oraz niejednego mężczyzny. Uzyskanie i utrzymanie idealnej wagi ciała nie jest łatwe, jednak kompleksowa, szczegółowo zaplanowana kuracja odchudzająca polegająca na stosowaniu zdrowej i niskokalorycznej diety oraz zażywaniu dużej ilości ruchu przyczyni się nie tylko do uzyskania pięknej sylwetki, ale także do lepszej kondycji fizycznej i zdrowia.

Zapraszamy do pięknego miasta Świnoujście

Terminy Tel. **kom. 798 169 199:**

Cena pobytu 7 dniowego

1690zł/os. w pokojach 2 osobowych
1500zł/os. w pokojach 3 osobowych

Dopłata do pokoju 2-osobowego do pojedynczego wykorzystania 250zł

Cena pobytu zawiera:

- ▶zakwaterowanie w pokojach 1,2,3 osobowych
- ▶wyżywienie (pełne lub dieta 1200kcal)
- ▶zajęcia z salsy (3 x 1 godzina) z instruktorką,
- ▶aqua aerobic (6 x 45 min) z instruktorką,
- ▶ nordic walking (6x 45 min) z instruktorem
- ▶basen kryty- rekreacja na krytych basenach w Ahlbeck ; Termy Bałtyckie- zespół 6 krytych basenów sanatoryjnych, (4 wypełnione jodo-solanką), jacuzzi, dwie sauny, mała zjeżdźalnia wodna.

GRATIS!!!, od firmy dodatkowo

3. Impreza - wieczorek taneczny z lampką wina

4. Drink "specjał barmana" podczas imprezy
5. 1 zabieg czekoladowy na deser (twarz lub ciało)
6. 1 masaż klasyczny całościowy (do 60min) *po wykupieniu 3 zabiegów masażu bez względu na ich rodzaj*

Turnus dla aktywnych- program kondycyjny

Zapraszamy do pięknego miasta Świnoujście w terminach:

TERMINY TURNUSÓW

Prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem kom. 798 169 199

Naszą zasadą jest, że grupy nie przekraczają 12 osób. Dzięki temu mamy możliwość lepiej Państwa poznać i być do dyspozycji. Naszym celem jest tworzenie turnusów jak najbardziej optymalnych dla Państwa potrzeb i pozwalających uzyskać jak najlepsze efekty.

Jestem przekonana, że wrócić Państwo do domu z widocznymi efektami i motywacją do dalszej pracy nad swoim ciałem.

Cena pobytu 7 dniowego

1750zł/os. w pokojach 2 osobowych

Dopłata do pokoju 2-osobowego do pojedynczego wykorzystania 450zł

W cenie pobytu:

- ▶zakwaterowanie w pokojach 1, 2, 3 osobowych
- ▶pełne wyżywienie lub dieta 1500 kcal
- ▶6 x rozruch poranny
- ▶6 x nordic walking brzegiem plaży z instruktorem
- ▶3 x zajęcia na sali (pilates, stretching)
- ▶3 x masaż relaksujący lub anty cellulitowy*do wyboru*
- ▶3 x trening na płaski brzuch
- ▶6 x Aqua aerobik
- ▶wycieczka na termy **GRATIS!!!**
- ▶dyskoteka z lampką wina **GRATIS!!!**

Aqua fitness jest zalecany niemal wszystkim: młodym i starszym, otyłym i szczupłym a nawet osobom po operacjach, kobietom w ciąży, osobom cierpiącym na osteoporozę i artretyzm, osobom mającym problemy z układem kostno-stawowym.

Aqua aerobic umożliwia dłuższe niż na lądzie wykonywanie ruchów i ćwiczeń wywołujących zmęczenie, za sprawą ciśnienia hydrostatycznego wody oraz siły wyporu. Wysiłek potrzebny do zachowania pionowej postawy ciała jest zredukowany do minimum, odciążone są także kręgosłup i stawy. Osoby korzystające regularnie z ćwiczeń w wodzie mogą liczyć na utratę wagi ciała, wzrost wytrzymałości organizmu oraz większą siłę mięśniową oraz ogólną gibkość i rozciągliwość ciała.

Opór wody sprawia, że podczas zajęć aqua aerobic spalamy więcej (nawet 500 kcal w ciągu 45 minut) kilokalorii niż podczas zwykłych ćwiczeń. Gimnastyka w wodzie jest bardziej efektywna. Nasze ciało staje się coraz bardziej jędrne i wysportowane. Kształtują i wzmacniają się mięśnie. Tkanka tłuszczowa redukuje się. Wygląd skóry poprawia się, redukuje się ewentualny cellulit.

Zalety:

- stosunkowo szybko efekt redukcji tkanki tłuszczowej i cellulitu
- odciąża stawy i redukuje zmęczenie i stres;
- zalecane dla kobiet w ciąży i osobach po urazach;
- bezpieczny i przyjemny trening;

Ruch w wodzie zwiększa odporność na osteoporozę, poprawia kondycję i elastyczność ruchową ciała.

Do zajęć nie jest potrzebna umiejętność pływania a same ćwiczenia nie są bardzo męczące dzięki wyporności wody. Aqua aerobic nie obciąża kręgosłupa, stawów, więzadeł ani ścięgien - jest bardzo bezpieczną formą aktywności ruchowej.



Turnus dla ciała i duszy OSIEM KAWAŁKÓW BOKATU

TERMINY TURNUSÓW

Prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem kom. 798 169 199

Naszą zasadą jest, że grupy nie przekraczają 12 osób. Dzięki temu mamy możliwość lepiej Państwa poznać i być do dyspozycji. Naszym celem jest tworzenie turnusów jak najbardziej optymalnych dla Państwa potrzeb i pozwalających uzyskać jak najlepsze efekty.

Jestem przekonana, że wrócicie Państwo do domu z widocznymi efektami i motywacją do dalszej pracy nad swoim ciałem.

Cena pobytu 7 dniowego

1750zł/os. w pokojach 2 osobowych

Dopłata do pokoju 2-osobowego do pojedynczego wykorzystania 450zł

Tai -chi to nowe podejście do ćwiczeń fizycznych. Aktywna medytacja kształtuje ciało uspokajając umysł. W Chinach, gdzie znana jest ona pod nazwą tai -chi chuan, uprawia się ją i doskonalili od stuleci, ale w Europie to nowy fenomen. Wzbera on na sile od momentu, gdy zaczęła spadać liczba zwolenników modnych w latach osiemdziesiątych intensywnych i wyczerpujących ćwiczeń. Tai chi oferuje zupełnie coś innego, jest szansą otwierającą umysł i ciało na nową filozofię, nowy rodzaj ruchu i nowy rodzaj myślenia o własnej fizycznej sprawności.

. Badania dowiodły, że tai -chi poprawia krążenie krwi, zmniejszając jej ciśnienie tętnicze zapobiegając w ten sposób nadciśnieniu. Naukowcy twierdzą także, że pomaga uniknąć kontuzji i urazów, przyspiesza powrót do zdrowia.

W cenie pobytu:

- ▶zakwaterowanie w pokojach 1, 2, 3 osobowych
- ▶pełne wyżywienie lub dieta 1500 kcal
- ▶6 x rozruch poranny

- ▶ 6 x nordic walking brzegiem plaży z instruktorem
- ▶ 3 x masaż relaksujący lub anty cellulitowy*do wyboru*
- ▶ 3 x trening na płaski brzuch
- ▶ 6 x tai chi **OSIEM KAWAŁKÓW BROKATU**
- ▶ wycieczka na termy GRATIS!!!
- ▶ dyskoteka z lampką wina GRATIS!!!

GRATIS!!!, od firmy dodatkowo

Impreza - wieczorek taneczny z lampką wina

Drink "specjał barmana" podczas imprezy

Dodatkowo proponujemy pakiety zabiegów na ciało wspomagających efekt odchudzania. Płatne wg cennika -25%

1. Dieta

Oparta jest o składniki, które zapewniają Twojemu organizmowi maksimum wartości odżywczych przy minimum kaloryczności. Przede wszystkim stosowanie diety wpływa na obniżenie masy ciała przy jednoczesnym wzroście energii i lepszego samopoczucia.

Podczas 7 lub 14-dniowego programu możemy zdecydować się na:

- dietę odchudzającą 1200kcal
- dietę odchudzającą 800kcal.

1. Regularna rekreacja ruchowa.

Dieta nie osłabia organizmu, ponieważ przy minimalnej kaloryczności dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Jej efektem jest **wzrost wydolności organizmu** oraz naturalna potrzeba wzmożonej aktywności fizycznej. Po kilku dniach stosowania diety nasz organizm sam będzie się domagał ruchu i ćwiczeń, ponieważ zaistnieje w nim naturalna potrzeba wykorzystania **nadmiaru energii**. Proste ćwiczenia, nordic walking, spacerowanie na świeżym powietrzu, specjalnie skomponowane ćwiczenia wpłyną nie tylko na siłę i giętkość mięśni, ale i poprawę samopoczucia wskutek wzmożonego wydzielania endorfiny hormonu szczęścia. Zwiększy się nasza koncentracja, poprawi kondycja i sprawność naszego ciała.

EFEKTY 7-DNIOWEGO PROGRAMU

Podczas tygodniowego programu możemy stracić od 2 do 4 kg. Najważniejsze jednak, że poprawimy kondycję fizyczną, wzmocnimy mięśnie, a nasza figura nabierze kształtów. Wrócimy z turnusu pełni energii i zapału do dalszej pracy. Uczestnicy otrzymują menu, przepisy na dietetyczne dania, a także wskazówki, jakie produkty należy stosować, aby również w domu mogli właściwie zadbać o swoje zdrowie i urodę.



PERFECT MEN turnus specjalnie dla mężczyzn

Serdecznie zapraszamy do pięknego Świnoujścia 7 - dniowe turnusy odnowy biologicznej.

TERMINY TURNUSÓW

Prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem kom. 798 169 199

Cena pobytu 7 dniowego

1460zł/os. w pokojach 2 osobowych

1320zł/os. w pokojach 3 osobowych oraz w 2 osobowych

Dopłata do pokoju 2-osobowego do pojedynczego wykorzystania 250zł

W cenie pobytu:

- zakwaterowanie w pokojach 1, 2, 3 osobowych pełne wyżywienie
- 6 godziny nordic walking z instruktorem
- basen kryty- rekreacja na krytych basenach w Ahlbeck ; Termy Bałtyckie- zespół 6 krytych basenów sanatoryjnych, (4 wypełnione jodo-solanką), jacuzzi, dwie sauny, mała zjeżdżalnia wodna.
- Egzotyczny Masaż Bambusem
- Grapefruit & Pomarańcza Pour Homme

Możliwość zorganizowania dodatkowych atrakcji dla grup zorganizowanych

GRATIS!!!, od firmy dodatkowo

1. Impreza - wieczorek taneczny z lampką wina
2. Drink "specjał barmana" podczas imprezy
3. 1 zabieg czekoladowy na deser (twarz lub ciało)

Egzotyczny Masaż Bambusem

Egzotyczny masaż z wykorzystaniem bambusa i ciepłych olejów. Ma działanie drenujące, relaksujące i remodelujące. Dzięki uciskom bambusowych pałeczek szybko i długotrwale poprawia krążenie, uelastycznia mięśnie i niweluje napięcia. Wykorzystanie w masażu ruchy ugniatające korzystnie wpływają na mięśnie pośladków, ud i talii. Uciski, rolowanie i przesuwanie pałeczek bambusowych po ciele usprawnia krążenie krwi i limfy, a tym samym drenaż i regenerację tkanek. Egzotyczny masaż bambusem odpręża, niweluje napięcia mięśni, wprowadza w stan głębokiego wyciszenia i poprawia samopoczucie. To również doskonała pomoc w zaburzeniach krążenia.

Grapefruit & Pomarańcza Pour Homme

Zabieg dla mężczyzn do skóry mieszanej z rozszerzonymi porami, dojrzałej.

Zabieg dla mężczyzn na bazie wyciągów z grejfruta i kwiatów gorzkiej pomarańczy poprawiający kondycję, wygląd i stan skóry. Polecany szczególnie do skóry dojrzałej, mieszanej z rozszerzonymi porami i tendencją do świecenia się.

Wykorzystuje eksfoliacyjne działanie kwasów owocowych, które złuszczają naskórek, poprawiając i rozjaśniając koloryt i odblokowując ujścia gruczołów łojowych. Klasyczny masaż o zapachu grejfruta pobudza mikrokrążenie, a dzięki obecności promotorów przenikania przygotowuje skórę do dalszych etapów

zabiegu. Nałożenie Płatu kolagenowego z aktywatorem o zapachu cytrusowym

zapewnia skórze dostępność substancji aktywnych, takich jak ściągający pory wyciąg z Hamamelisu, antybakteryjne naturalne salicylany i regenerujący niacynamid. Aby zwiększyć skuteczność zabiegu, należy stosować sonoforezę (ultradźwięki) na Płat kolagenowy nasączony aktywatorem.

O kondycję skóry wokół oczu zadba m.in. kompleks przeciwobrzękowy poprawiający mikrokrążenie i wyciąg z aloesu, a całości dopełnia Krem matujący z wyciągiem z grejfruta.



Specjalność naszego gabinetu to masaże, zabiegi na twarz i ciało z zastosowaniem kapsuły SPA oraz terapie naturalne

Masaże to doskonały sposób, który pozwoli nam się odprężyć i zrelaksować. Masaż ożywia zmęczone ciało i odświeża umysł, poprawia nastrój i samopoczucie. To jedna z najstarszych metod leczniczych. Wywodzi się ze starożytnych Chin i Indii gdzie były stosowane do leczenia i pielęgnacji ciała i duszy.

Wielką ulgę spiętemu stresem ciała przynoszą masaże klasyczne jak i relaksacyjne odprężające mięśnie, odciążające stawy, wyciszające umysł. Masaż karku, barków i pleców przyspiesza krążenie limfy, wspiera proces detoksykacji i pobudza metabolizm, uwalniając ciało od wytworzonych przez stres szkodliwych metabolitów.

Zastosowanie masaży jest bardzo szerokie, można nimi skutecznie leczyć wiele schorzeń jak bóle pleców czy nawet rwę kulszową. Masaż jest także jedną z podstawowych metod stosowanych w diagnostyce, profilaktyce i leczeniu zmian cellulitowych. Regularne stosowanie zwykle całkowicie usuwa pomarańczową skórę, która jest bardzo częstą dolegliwością kobiet. Z powodzeniem stosujemy również masaże w modelowaniu sylwetki, szczególnie polecamy masaż modelujący na preparatach renomowanych firm masaż izometryczny.

Korzystne działanie masażu:

- **działa leczniczo i przeciwbólowo**
- **regularnie stosowany jest doskonałą profilaktyką**
- **odpręża i relaksuje**
- **pobudza wszystkie tkanki i narządy w organizmie człowieka**
- **uwalnia organizm od stresu**
- **usuwa zmęczenie – poprawia samopoczucie**
- **poprawia krążenie krwi i wygląd skóry**
- **stymuluje układ odpornościowy**

INDYWIDUALNE PODEJŚCIE DO GOŚCIA

Zawsze staramy się wychodzić naprzeciw oczekiwaniom Gościa. Każdego traktujemy indywidualnie, uwzględniając Jego możliwości fizyczne oraz przeciwwskazania do stosowania niskokalorycznej diety - wówczas układamy program alternatywny. Nasi Goście spotykają się również z **dietetykiem**, który omawia zasady prawidłowego odżywiania i stosowania diety.

TERMINY TURNUSÓW

Prosimy o kontakt telefoniczny pod numerem **kom. 798 169 199**

Naszą zasadą jest, że grupy nie przekraczają 12 osób. Dzięki temu mamy możliwość lepiej Państwa poznać i być do dyspozycji. Naszym celem jest tworzenie turnusów jak najbardziej optymalnych dla Państwa potrzeb i pozwalających uzyskać jak najlepsze efekty.

Jestem przekonana, że wrócić Państwo do domu z widocznymi efektami i motywacją do dalszej pracy nad swoim ciałem.

***Dodatkowo proponujemy pakiety zabiegów na ciało wspomagających efekt odchudzenia.
Płatne wg cennika -25% dla uczestników turnusów.***

Pierwsza na świecie opatentowana metoda do walki z cellulite i zbędną tkanką tłuszczową. Łączy ona w sobie cztery naturalne metody wyszczuplające : aromaterapię, algoterapię, peloidoterapię oraz tzw. body wrap. Należy ona obecnie do najskuteczniejszych na świecie metod błyskawicznego modelowania i wyszczuplania sylwetki.

GUAM

obecnie możemy zaliczyć do najskuteczniejszych na świecie sposobów w walce z cellulite, redukcji tkanki tłuszczowej i modelowania sylwetki

Już po pierwszym zabiegu zauważysz znaczną poprawę wyglądu i jędrności Twojej skóry. Regularne zabiegi i systematyczna pielęgnacja produktami tej serii przywróci Twojemu ciału młodzieńczą sylwetkę i aksamitną skórę.

Efekty widoczne po zabiegu

- *Zmniejsza obwód bioder, talii, ud i pośladków.*
- *Polepsza jędrność i elastyczność skóry.*
- *Redukuje rozstępy i cellulite.*
- *Odkłada toksyny ze szkodliwych toksyn.*
- ☉ *Odmładza i odbudowuje organizm*

PRO-ELASTIC

W wyjątkowych chwilach życia Twoja skóra wymaga szczególnej troski. Dołożymy wszelkich starań, by razem z Tobą zminimalizować defekty, które mogą się na niej pojawić. W trakcie zabiegu poczujesz, że jesteś w dobrych rękach. Zadbana, bezpieczna, odprężona i ukojona delikatnymi zapachami.

PRO-ELASTIC to zabieg dla Pań w każdym wieku przygotowany z myślą o miejscowej (np: uda, pośladki, brzuch i biust) kuracji przeciwrozstępowej oraz dla skóry wymagającej uelastycznienia, wzmocnienia i ujędrnienia. Łączy działanie substancji aktywnych, odpowiedzialnych za spójność i wytrzymałość włókien podporowych z działaniem gumowej maski algowej, nakładanej w komfortowej dla ciała temperaturze. Polecany jako profilaktyka dla kobiet w ciąży, doskonale nadaje się również do pielęgnacji w okresie szybkiego przybierania na wadze lub chudnięcia, gdy niezbędna jest poprawa kondycji i wyglądu skóry. Polecamy wykonywanie zabiegu w indywidualnie dobranej serii 1–2 zabiegi tygodniowo oraz stosowanie kuracji domowej preparatami BODY DE LUXE.

Efekty widoczne po zabiegu:

- *kompleksowo wzmocniona i uelastyczniona skóra*
- *wygładzona i dobrze nawilżona*
- *chroniona przed powstawaniem rozstępów*
- *ograniczenie już istniejących rozstępów (z systematyczną kuracją domową Kremem ujędrniającym przeciw rozstępom DERMIKA BODY DE LUXE)*

Kosmetyki do kuracji domowej:

KREM UJĘDRNIAJĄCY

Zachwycaj pięknym biustem i zadbanym dekoltem...

ATUTY KOBIECOCI

Skóra biustu i dekoltu to wyjątkowo delikatne partie ciała. Zapewnij im profesjonalną pielęgnację szczególnie podczas diet związanych z utratą wagi i w okresie ciąży. Również razem z upływającym czasem niezbędna dla utrzymania delikatnej, dobrze odżywionej i elastycznej skóry biustu jest systematyczna kosmetyczna pomoc. Specjalistyczne produkty wykorzystane w zabiegu stymulują odnowę komórkową, przywracają młodzieńczą sprężystość i wzmacniają tkankę łączną. Ujędrniająca maska algowa sprawi, że ten zabieg przedłuży młody wygląd dekoltu i pomoże odzyskać ładny kontur i kształt biustu.

Atuty kobiecości to zabieg ujędrniający i modelujący biust. Przeznaczony jest dla pań, u których skóra w tych partiach ciała utraciła jędrność i elastyczność, np. po ciąży i okresie karmienia piersią, a także po szybkim schudnięciu. Jest to również doskonały zabieg profilaktyczny, pomagający zachować młodość, jędrność i witalność skóry biustu i dekoltu, zapobiegający starzeniu się i wiotczeniu skóry.

Polecamy wykonywanie tego zabiegu jednorazowo lub w indywidualnie zaleconej serii, 1–2 razy w tygodniu. Zabieg może być wykonywany w gabinecie jednocześnie z innym zabiegiem np. z masażem ciała.

Efekty widoczne po jednym zabiegu:

poprawa kształtu piersi, przywrócenie jędrności i elastyczności skóry, skóra w pełni zregenerowana, nawilżona i wygładzona.

CZAS TRWANIA: około 50 min.

Kosmetyki do kuracji domowej:

KREM UJĘDRNIAJĄCY

Zadbaj o luksus jędrności i atrakcyjnych kształtów...

BODY DE LUXE

Wygłądać i czuć się młodo to marzenie każdej kobiety. Pozwól nam je spełnić za pomocą silnych, bardzo aktywnych kosmetyków ujędrniających z matrykinami. Ich siła zapewni szybki efekt regeneracji oraz długotrwały efekt liftingu. Zabieg niezwykle pomocny w czasie powrotu do formy po porodzie czy podczas kuracji odchudzających, gdy brakuje skórze elastyczności i sprężystości. Wskazany też dla zniszczonej skóry ciała w każdym wieku, pozbawionej jędrności i napięcia. Idealny do szybkiej poprawy wyglądu ciała, także przed lub w trakcie urlopu.

BODY de luxe to ekskluzywny zabieg intensywnie ujędrniający i modelujący ciało. Przeznaczony szczególnie do skóry z objawami wiotczenia, utraty spistości i sprężystości spowodowanymi zniszczeniem włókien podporowych. Polecany również do skóry z rozstępami lub skłonnością do ich powstawania, osłabionej kuracjami odchudzającymi, ciążą bądź wiekiem.

W celu uzyskania maksymalnych i długotrwałych efektów zabiegu polecamy w indywidualnie ustalonej serii. Zabieg można wykonać także jednorazowo, dla natychmiastowej poprawy kondycji skóry.

Zabiegu nie przeprowadzać w okresie ciąży i karmienia piersią.

Efekty widoczne po jednym zabiegu:

- **wygładzona, aksamitna w dotyku skóra,**
- **kompleksowo zregenerowana i uelastyczniona,**
- **bardziej jędrna i doskonale nawilżona.**

Efekty widoczne po serii zabiegu:

- **widoczne ujędrnienie i wzmocnienie skóry,**
- **intensywna regeneracja,**
- **przywrócona elastyczność i sprężystość skóry.**

CZAS TRWANIA:

Pełny zabieg – około 2 godziny 15 minut.

Wersje skrócone – od 75 do 105 minut.

Kosmetyki do kuracji domowej:

KREM UJĘDRNIAJĄCY

Delektuj się niezwykłą przyjemnością i jedwabistym ciałem...

CZEKOLADOWA EUFORIA

Nie żyj marzeniami o spa na końcu świata. Delektuj się z nami czekoladą podczas rozpieszczającej Twoje ciało i zmysły dwugodzinnej sesji. Odkryjesz tajemnicę działania tego pysznego smakołyku już od kakaowej kąpieli. Jednak dopiero po pobudzającym peelingu, gdy nałożymy na Ciebie ciepłą, aromatyczną czekoladę i wykonamy masaż ciała, poczujesz prawdziwy przyływ szczęścia! Ten zastrzyk pozytywnej energii spowoduje, że zniknie chandra i zmęczenie, a skóra intensywnie odżywiona i odmłodzona pozostanie na bardzo długo gładka i apetycznie pachnąca...

Czekoladowa euforia to zabieg typu wellness polecany do skóry szorstkiej, suchej, wymagającej dodatkowego nawilżenia, natłuszczenia i szybkiej regeneracji. Idealny dla osób potrzebujących szybkiego relaksu i odprężenia. Doskonały dla kobiet w ciąży, a także jako prezent. Idealny dla smakoszy czekolady. Polecamy wykonywanie tego zabiegu jednorazowo, zawsze gdy potrzebna jest szybka poprawa stanu skóry oraz relaks i odpoczynek.

Efekty widoczne po jednym zabiegu:

- **idealnie wygładzona i dobrze napięta skóra,**
- **wspaniale nawilżona, natłuszczona, odżywiona i zregenerowana,**
- **gładkie i zmysłowo pachnące ciało.**

CZAS TRWANIA: w zależności od wariantu zabieg trwa od 75 do 120 minut.

Przywróć skórze aksamitność i młodzieńczy blask...

EKSPRESOWE „SOS”

Jeśli nie miałaś czasu na regularną pielęgnację domową, a Twoja skóra jest szara, sucha, szorstka i nieprzyjemna w dotyku lub chcesz przygotować ciało na letni urlop i zregenerować je szybko po plażowaniu, ten program jest właśnie dla Ciebie. Poczujesz się komfortowo w „nowej” doskonale nawilżonej i odpowiednio natłuszczonej skórze. Orzeźwiający zapach pobudzi Twoje zmysły, a maksymalna poprawa kondycji skóry sprawi, że poczujesz się pewna siebie i po prostu kobieco.

Ekspresowe „SOS” to zabieg przeznaczony specjalnie gdy potrzebny jest szybki efekt wygładzenia i maksymalnej regeneracji skóry. Polecany szczególnie dla osób, które wybierają się na urlop, bal czy inne wydarzenie, na którym chcą błyszczeć wyglądem.

Polecamy wykonywanie tego zabiegu jednorazowo, zawsze gdy potrzebny jest natychmiastowy efekt.

Efekty widoczne po jednym zabiegu:

- **wygładzona, odżywiona i efektywnie nawilżona skóra,**
- **o ładnym kolorze, wyrównanym kolorycie,**
- **z efektem liftingu i poprawy napięcia skóry,**
- **skóra pełna blasku i wigoru.**

CZAS TRWANIA: około 75 minut.

Podaruj sobie harmonię, relaks, regenerację...

OCEAN SPOKOJU

Siła natury ukryta w wyciągach roślinnych, esencjach fitoaromatycznych, minerałach i witaminach głęboko zregeneruje strukturę skóry. Stanie się ona gładka i miękka jak jedwab, głęboko nawilżona i rozświetlona, a uwolnione od stresu ciało pełne wigoru. Połączysz doskonałą pielęgnację z troską o zdrowie bo życie w pośpiechu i w napięciu eksploatuje organizm i nie służy urodzie.

Poczujesz się błogo już w czasie peelingu – cudownie aromatycznego preludium, a w kolejnych etapach zabiegu coraz bardziej zrelaksowana i wyciszona.

Ocean spokoju to zabieg typu wellness intensywnie rewitalizujący i relaksujący, przeznaczony do skóry suchej, szorstkiej, miejscami łuszczącej się, wymagającej pełnej regeneracji i odżywienia. Polecany jest szczególnie dla osób potrzebujących dodatkowego zastrzyku energii, poprawy samopoczucia i pełnego relaksu. Doskonały dla

kobiet w ciąży.

Polecamy wykonywanie tego zabiegu jednorazowo lub w indywidualnie zleconej serii.

Efekty widoczne po jednym zabiegu:

- **wygładzona, jedwabista skóra,**
- **dobrze odżywiona i zregenerowana,**
- **uczucie relaksu i odprężenia.**

CZAS TRWANIA:

- **Pełny zabieg – około 2 godziny.**
- **Wersje skrócone – od 75 do 105 minut.**

Ciesz się wymarzoną sylwetką bez cellulitu

TERAPIA SLIM

Ten bardzo aktywny i intensywnie stymulujący zabieg to pierwszy, właściwy krok w kierunku poprawy sylwetki, pozbycia się cellulitu i redukcji tkanki tłuszczowej. Zabieg oparty jest na bezcennych substancjach lipolitycznych i drenażujących, organicznych i mineralnych oraz najnowocześniejszych składnikach aktywnych znanych światowej kosmetologii. Wspomagają one lipolizę, czyli rozkład tłuszczów, usprawniają układ limfatyczny, działają regenerująco. Przynoszą zaskakujący efekt poprawy kobiecych kształtów oraz kondycji i jakości skóry. Już po jednym seansie poczujesz się lekka i zadbana, a po kuracji... sama sprawdź!

Terapia SLIM polecana jest dla osób z widocznym cellulitem, z nadmiernie rozwiniętą, nierówno rozłożoną tkanką tłuszczową. Jest to także doskonały zabieg profilaktyczny, zapobiegający rozwijaniu się „skórki pomarańczowej” oraz modelujący sylwetkę, szczególnie w dolnych partiach ciała.

Polecamy wykonywanie tego zabiegu w indywidualnie zaleconej serii po ocenie sylwetki i stanu skóry lub jednorazowo dla poprawy ogólnej kondycji skóry.

Zabiegu nie przeprowadzać w okresie ciąży i karmienia piersią.

Efekty widoczne po zabiegu:

- **ciało staje się wyjątkowo gładkie i miękkie w dotyku,**
- **skóra jest doskonale nawilżona i intensywnie zregenerowana,**
- **pojawia się uczucie lekkości i świeżości.**

Efekty widoczne po serii zabiegów:

- **zmniejszenie objawów cellulitu, zwiększenie drenażu limfatycznego,**
- **wymodelowanie sylwetki, wyszczuplenie,**
- **poprawa poziomu nawilżenia i natłuszczenia,**
- **ujędrnienie, aksamitna gładkość.**

CZAS TRWANIA:

Pełny zabieg – około 2 godziny 15 minut.

Wersje skrócone – od 75 do 105 minut.

Kosmetyki do kuracji domowej:

SLIM-KONCENTRAT 3D

Skosztuj soczyście pachnącej pielęgnacji...

ŻURAWINOWA UCZTA

Ten zachwycająco pachnący program pozwoli oderwać się od rzeczywistości i zadbać o ciało. Poczujesz zapach peelingu cukrowego i rozkosz aromatycznego fluidu żurawinowego. Odkryjesz, jak wspaniale może być nawilżona, wygładzona skóra i rozpieszczone wszystkie zmysły. Ciało pozostanie gładkie i zmysłowo pachnące. Idealna synergia pielęgnacji i słodkie lenistwo wolno płynącego czasu...

Doskonały przed specjalną okazją lub na prezent dla bliskiej osoby.

Żurawinowa uczta to zabieg typu wellness intensywnie nawilżający i wygładzający przeznaczony szczególnie do

skóry odwodnionej, szorstkiej, o szarym, nierównym kolorycie, przesuszonej po wakacjach, basenie czy przebywaniem w klimatyzowanych pomieszczeniach. Polecany dla osób potrzebujących szybkiego relaksu, odprężenia, odpoczynku i regeneracji sił.

Polecamy wykonywanie tego zabiegu jednorazowo, zawsze gdy potrzebny jest odpoczynek i szybka poprawa stanu skóry.

Efekty widoczne po zabiegu:

- **wygladzona i odżywiona skóra,**
- **efektywnie nawilżona o ładnym, zdrowym kolorycie,**
- **zregenerowany płaszcz hydrolipidowy skóry.**

Czas trwania zabiegu: 120 - 135 min.

Życie współczesnych czasów to stres i pośpiech, dlatego coraz więcej osób szuka wypoczynku w takich miejscach, gdzie można nie tylko odpocząć, ale również zadbać o swoje zdrowie, urodę a także zrzucić zbędne kilogramy.

ZABIEGI NA TWARZ

1	MASAŻ	zabieg na twarz, szyję i dekolte	50,00 zł
2	UKRYTE PRAGNIENIE	zabieg intensywnie nawilżający	120,00 zł
3	UKOJENIE	zabieg do cery naczyniowej, wrażliwej	100,00 zł
4	MAROKAŃSKI SKARB	zabieg normalizujący tłusta/mieszana	100,00 zł
5	CZYSTA JAK ŁZA	zabieg oczyszczający	100,00 zł
6	ŻYCIODAJNE MISTERIUM	zabieg do cery suchej, łuszczącej się	120,00 zł
7	GREJPFRUT I POMARAŃCZA	zabieg dla mężczyzn	100,00 zł
8	EXTREMALE MEN	zabieg intensywnie nawilżający	110,00 zł
9	ENERGIA I WITALNOŚĆ	zabieg dotleniający po 35 roku życia	120,00 zł
10	PEŁNIA ŻYCIA	zabieg z fitoestrogenami twarz /dekolte	120,00 zł
11	CZEKOLADOWY RELAKS	zabieg z masażem kojąco energetyzujący	120,00 zł
12	OGRÓD PRZYJEMNOŚCI	zabieg różano-piwoniowy do skóry dojrzałej	150,00 zł
13	PEPTIDIQ	zabieg peptydowy przeciw zmarszczkom i bruzdom	150,00 zł
14	STEM-LIFT	zabieg 35 plus z roślinnymi komórkami macierzystymi	150,00 zł
15	LIFT & GO	zabieg superliftingujący do cery dojrzałej	150,00 zł
16	HIALIQ EXPERT	zabieg hialuronowy przeciwzmarszczkowy cera dojrzała	150,00 zł
17	HYPOALERGICA MAX	łagodny zabieg przeciwzmarszczkowy cera dojrzała	150,00 zł

18	ALGUM-CAVIAR	<i>ekskluzywna pielęgnacja dzięki rewitalizującemu kawiorowi</i>	180,00zł
19	AQUA RE-VITA	<i>zabieg anti-aging witalizujący skórę zmęczoną</i>	150,00zł

PEELING NA CIAŁO

TALASO	PEELING kremowy z biolipidami	40,00 zł
TROPICANA	PEELING z cukru trzcinowego	45,00 zł
Peeling kawowy		45,00 zł
Peeling solny		40,00 zł

ZABIEGI NA CIAŁO

GUAM	<i>sposób na walkę z cellulite, redukcję tkanki tłuszczowej i modelowanie sylwetki modelująco-wyszczuplający</i>	120,00 zł
Czekoladowa Euforia	<i>Delektuj się niezwykłą przyjemnością i jedwabistym ciałem...</i>	150,00 zł
Algi z Cynamonem	<i>Zabieg wyszczuplający (brzuch, pośladki, uda)</i>	120,00 zł
Żurawinowa uczta	<i>modelująco-wyszczuplający(maska algowa dodatkowo na brzuch +przód ud)</i>	150,00 zł
Zabieg modelująco-wyszczuplający	<i>(maska algowa dodatkowo na pośladki + tył ud)</i>	140,00 zł
Zabieg ujędrniający brzuch		50,00 zł
Zabieg ujędrniający pośladki		50,00 zł
Zabieg ujędrniający ramiona		50,00 zł
Zabieg ujędrniający uda		50,00 zł
Zabieg Alga Mineral Mask(błoto algowe)		120,00 zł
Zabieg Fito Mineral Mask (borowina)		120,00 zł
Zabieg algowy detoksykująco-relaksujący		110,00 zł
Zabieg limfodrenujący na ciężkie nogi		110,00 zł
PRO-ELASTIC		150,00 zł
Zabieg dla kobiet w ciąży		110,00 zł
Ocean spokoju		160,00 zł
Orient Expres		160,00 zł
Terapia Slim		170,00 zł
Atuty kobiecości		150,00 zł
Body de lux		190,00 zł
Ocean spokoju		160,00 zł
Egzotyczne chwile		160,00 zł

MASAŻE

Masaż Klasyczny 30 min	40,00 zł
Masaż Klasyczny 60 min	80,00 zł
Masaż Leczniczy 30 min	40,00 zł
Masaż Leczniczy 60 min	70,00 zł
Masaż Antycellulitowy 60 min	80,00 zł
Masaż aromaterapeutyczny na ciało	90,00 zł
Masaż Modelująco-Wyszczuplający 60 min	80,00 zł
Masaż bambusami 60 min	100,00 zł
Masaż relaksacyjny zimnymi i gorącymi kamieniami 60 min	120,00 zł

ZABIEGI NA BIUST

Zabieg na biust Fito Mineral Mask	80,00 zł
Zabieg na biust Alga Mineral Mask	80,00 zł
Biust de lux	80,00 zł
Zabieg Lift Drain na biust, na rozstępy	90,00 zł
Maska gipsowa na biust do zabiegu	35,00 zł

ZABIEGI APARATUROWE-KAPSUŁA SPA

Kapsuła SPA 30 min	30,00 zł
Kapsuła SPA + koncentraty 30min	40,00 zł

ZABIEGI KAPSUŁA SPA BODY DETOX

3 zabiegów	140,00 zł
10 zabiegów	200,00 zł
15 zabiegów	345,00 zł

ZABIEGI APARATUROWE - SAUNA PODCZERWIŃ

30 minut	20,00 zł
45 minut	30,00 zł

ZABIEGI APARATUROWE- ELEKTROSTYMULACJA

Elektrostymulacja 1 partia mięśni 30 min	40,00 zł
--	----------

Elektrostymulacja 2 partie mięśni 30 min	80,00 zł
Elektrostymulacja 3 partie mięśni 30 min	100,00 zł
Elektrostymulacja 4 partie mięśni 30 min	120,00 zł
Elektrostymulacja 1 partia mięśni 40 min	50,00 zł
Elektrostymulacja 2 partie mięśni 40 min	100,00 zł
Elektrostymulacja 3 partie mięśni 40 min	125,00 zł
Elektrostymulacja 4 partie mięśni 40 min	150,00 zł
Elektrostymulacja karnet 5 zabiegów po 30min 1 partia mięśni	190,00 zł
Elektrostymulacja karnet 5 zabiegów po 30min 2 partie mięśni	390,00 zł
Elektrostymulacja karnet 5 zabiegów po 30min 3 partie mięśni	490,00 zł
Elektrostymulacja karnet 5 zabiegów po 30min 4 partie mięśni	590,00 zł
O karnety na 10, 20 zabiegów po 30min. oraz karnety na 5,10,20 zabiegów po 40 min pytaj w Recepcji - duże rabaty i gratisy!!	

ZABIEGI APARATUROWE ULTRADŹWIĘKI NA ROZSTĘPY

Biust	50,00 zł
Brzuch	50,00 zł
Uda	50,00 zł
Łydki	50,00 zł

ZABIEGI kosmetyczne i pielęgnacyjne

Pedicure kosmetyczny	30,00 zł
Malowanie paznokci stóp, dłoni - jeden kolor	10,00 zł
Malowanie paznokci stóp, dłoni - french	15,00 zł
Żelowanie paznokci stóp, dłoni - french	50,00 zł
Żelowanie paznokci stóp, dłoni + zdobienia	60,00 zł
Utwardzanie naturalnej płytki paznokcia + french Utwardzanie paznokci za pomocą metody żelowej, żelem do naturalnych paznokci, bez przedłużania paznokci, wykonanie końcówki french	70,00 zł

STYLIZACJA ANALIZA KOLORYSTYCZNA

Analiza kolorystyczna pełna (kolory w ubiorze, w makijażu, kolory włosów)	150,00 zł
Analiza kolorystyczna moduł (kolory w ubiorze)	100,00 zł
Analiza kolorystyczna moduł (kolory w makijażu)	50,00 zł
Analiza kolorystyczna moduł (kolory włosów)	80,00 zł
Makijaż dzienny	50,00 zł
Makijaż wieczorowy	70,00 zł
Makijaż ślubny (w tym próba)	100,00 zł

Przedłużanie rzęs	
-------------------	--

ANALIZA STRUKTURALNA. DOBÓR GARDEROBY. ZAKUPY

Analiza strukturalna twarz	50,00 zł
Analiza strukturalna sylwetka	100,00 zł
Analiza strukturalna - dobór fryzury	100,00 zł
Analiza kolorystyczna moduł (kolory włosów)	80,00 zł
Analiza strukturalna sylwetka + analiza kolorystyczna (kolory w ubiorze)+ zestawy ubrań na co dzień, na wieczór, do pracy	250,00 zł
Analiza szafy 3h (każda kolejna godzina 50zł)	200,00 zł
Zakupy ze stylistką pierwsza godzina (każda kolejna godzina 50zł)	100,00 zł
PAKIETY STYLIZACJI	350,00 zł

PROMOCJA !!!!!

ZABIEG PRZEDŁUŻANIA RZĘS 250 ZŁ

profesjonalny zabieg trwa od 2-3 godzin.

Zabieg polega na doklejeniu pojedynczej rzęsy do naturalnej. Oko staje się bardziej wyraziste, wspaniale prezentuje się na zdjęciach i podczas uroczystości.

Nie ma potrzeby malowania się rano i usuwania makijażu wieczorem, a ponadto rzęsy wyglądają pięknie bez względu na porę dnia czy nocy.

Zapraszam do naszej Strefy Piękna i Relaksu METAMORFOZA jestem przekonana, że znajdziecie Państwo coś dla siebie w bogatej ofercie zabiegów i turnusów.