

The image is a vertical composition featuring various fresh herbs and flowers scattered around the central text and product images. At the top, there are green leafy herbs, possibly dill or fennel, with some small yellow flowers. To the right, there are purple lavender flowers. At the bottom left, there are more purple lavender flowers and green herbs. At the bottom right, there are green herbs with small yellow flowers. The background is a plain, light color.

  
**Polanica**  
HOTEL RESORT & SPA  
★★★

# MENU SPA



# KOSMETOLOGIA

W naszym SPA stawiamy na spersonalizowane odpowiednio dobrane terapie. Każdy zabieg poprzedzony jest konsultacją kosmetyczną, pozwalającą dobrać terapię idealnie dopasowaną do potrzeb skóry.

## **Age Smart - intensywna terapia odmładzająca**

**60min - 250zł**

Oparta na systemie innowacyjnych dermatologicznych produktów. Zabieg widocznie wygładza, rozświetla i odżywia skórę zwiększając jej napięcie tkanek. Pozostawia skórę spektakularnie odmłodzoną, nawilżoną i wypoczętą.

## **Ultracalming – sos dla skóry wrażliwej**

**60min - 180zł**

Terapia łagodząca pieczenie i zaczerwienienia, skuteczne antidotum dla wrażliwej cery. Przynosi ulgę skórze z trądzikiem różowatym czy podrażnionej warunkami atmosferycznymi. Wzmacnia naturalną barierę ochronną. Połączenie kompleksu Ultra Calming™ z wyciągami roślinnymi zapewnia wyjątkowo skuteczną ochronę oraz wzmocnienie procesów odbudowy.

## **Intensive Hydration – głębokie nawilżenie**

**60min - 170zł**

Ekskluzywny zabieg intensywnie nawilżający opracowany dla potrzeb skóry odwodnionej. Głęboko nawilża, odżywia i regeneruje skórę oraz poprawia funkcjonowanie jej naturalnej bariery ochronnej.

## **Golden Eye – zabieg liftingujący na okolicę oczu.**

**60min - 105zł**

Wyjątkowa, błyskawiczna kuracja spłycająca i wygładzająca zmarszczki. Przywraca młodzieńcze spojrzenie, rozświetla cienie i niweluje opuchnięcia okolicy oczu.

## **Power Bright TRX – zabieg rozświetlający przebarwienia**

**60min - 210zł**

Skuteczna terapia redukująca przebarwienia oraz widocznie zmniejszająca oznaki starzenia się skóry. Zaawansowana technologia peptydów zapewnia maksymalną skuteczność w zwalczaniu zmian pigmentacyjnych, gwarantując wyraźne rozświetlenie, wygładzenie i ujednolicenie kolorytu skóry.





### **Medibac Clearing – terapia dla skór problematycznych 60min - 199zł**

Profesjonalna kuracja zaprojektowana pod kątem pielęgnacji i leczenia skóry osób dorosłych z trądzikiem. Każdy produkt wchodzący w skład systemu MediBac zawiera unikalną kompozycję substancji o działaniu oczyszczającym, kojącym i regenerującym by jak najskuteczniej walczyć z trądzikiem, zapobiegając jednocześnie przedwczesnemu starzeniu się skóry.

### **Mezoterapia mikroigłowa 60min - 349zł**

Zabieg o silnym działaniu przeciwstarzeniowym, dający natychmiastowy, spektakularny efekt ujędrnienia, redukcji zmarszczek mimicznych oraz poprawy owalu twarzy. Dzięki mikronakłuciom oraz zastosowaniu odpowiednich koktajli aktywnych, pobudzone zostają naturalne procesy zachodzące w skórze, a przede wszystkim następuje zwiększenie produkcji włókien kolagenowych i elastynowych.

### **Radiofrekwencja RF 60min - 249zł**

Intensywna terapia odmładzająca i rozświetlająca. Fala radiowa pobudza i przyspiesza metabolizm komórek. Podgrzane włókna kolagenowe ulegają przebudowie w wyniku tego następuje widoczne zagęszczenie i ujędrnienie struktury skóry.

### **Mezoterapia bezigłowa 60min - 249zł**

Specjalna technologia pozwalająca wprowadzać odpowiednio dobrane składniki aktywne w głębsze warstwy naskórka. W zależności od użytego koktajlu uzyskujemy efekt liftingu, ujędrnienia, rozświetlenia lub likwidacji przebarwień.

### **Mikrodermabrazja z ampułką i maską 60min - 200zł**

Diamentowy peeling złuszcza, dotlenia i wzmacnia syntezę kolagenu. Składniki aktywne zawarte w ampułce i masce nawilżają i ujędrniają skórę.

### **Kawitacja z maską intensywnie nawilżającą 50min - 150zł**

Peeling ultradźwiękowy, dedykowany dla skóry delikatnej i unaczynionej. Oczyszcza pory z nadmiaru sebum, likwiduje zaskórniki i regeneruje skórę.

# DŁONIE I STOPY

Nadaj paznokciom intensywny kolor, chroń i pielęgnuj. Stawiamy na zdrowie i naturalność, dlatego w naszym SPA stosujemy lakiery bez parabenów, fenoksyetanolu i formaldehydu.

|                                                             |                      |
|-------------------------------------------------------------|----------------------|
| Manicure biologiczny                                        | 40min - 40zł         |
| Manicure klasyczny z odżywką                                | 40min - 50zł         |
| Manicure klasyczny z malowaniem                             | 50min - 65zł         |
| Manicure japoński                                           | 40min - 80zł         |
| Manicure hybrydowy                                          | 60min - 85zł         |
| Pedicure biologiczny                                        | 50min - 60zł         |
| Pedicure klasyczny                                          | 50min - 80zł         |
| Pedicure klasyczny z malowaniem                             | 60min - 99zł         |
| Pedicure leczniczy                                          | 60min - 120zł        |
| Pedicure hybrydowy                                          | 60min - 120zł        |
| Zdjęcie hybrydy                                             | 40min - 20zł         |
| Malowanie paznokci                                          | 15min - 25zł         |
| Ozdoby i ręcznie malowane wzory                             | 20min od 5zł do 30zł |
| Pielęgnacyjny zabieg na dłonie z maską miodową - RĘKAWICZKI | 30min - 70zł         |
| Pielęgnacyjny zabieg na stopy z maską miodową - SKARPETKI   | 30min - 70zł         |

# OPRAWA OCZU

|                               |              |
|-------------------------------|--------------|
| Henna brwi i regulacja        | 20min - 35zł |
| Henna rzęs                    | 20min - 25zł |
| Henna brwi i rzęs + regulacja | 30min - 50zł |
| Regulacja brwi                | 10min - 15zł |

# MAKIAŻ

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| Makijaż dzienny         | 30min - 65zł  |
| Makijaż okolicznościowy | 60min - 150zł |

# MASAŻE, PEELINGI, RYTUAŁY

Naturalne kosmetyki, wyjątkowe aromaty i holistyczny podejście, zapraszamy do świata relaksu i harmonii dla duszy i ciała.

## MASAŻE SPA

### **Relaksacyjny masaż pleców gorącymi olejami**

**30min - 80zł**

### **Relaksacyjny masaż całego ciała gorącymi olejami 60/90min - 130/170zł**

Masaż wyciszający, rozluźniający mięśnie, wykonany na bazie ciepłych olejów z wykorzystaniem aromaterapii.

### **Savai Masaż masłem Shea**

**60min - 150zł**

Holistyczny masaż wykonany na bazie 100% naturalnego masła Shea, pozostawia odżywioną, niezwykle miękką skórę

### **Masaż Wellness**

**60min - 180zł**

Autorski, kompleksowy masaż całego ciała, z wykorzystaniem indyjskiej techniki masażu głowy oraz elementów refleksologii stóp.

### **Masaż świecą Candle Spa**

**60min - 150zł**

Niezwykle relaksacyjny i kojący masaż aromatyczną świecą, sprawia, że skóra staje się nawilżona, gładka i aksamitna.

### **Masaż gorącymi kamieniami**

**60min - 160zł**

Oparty na teorii przepływu energii przez organizm. Ma dobroczynny wpływ na skórę, tkankę mięśniową, układ krążenia, limfatyczny i nerwowy.

### **Masaż gorzką czekoladą**

**60min - 150zł**

Rozkosz dla ciała i zmysłów, pobudzająca produkcję endorfin. Aromatyczny zapach naturalnej czekolady otula ciało, skóra pozostaje aksamitna i gładka na długi czas.

**Masaż twarzy YOUNG****20min - 70zł**

Działanie ujędrniające i poprawiające owal twarzy. Rozluźnia mięśnie, nawilża i liftinguje.

**Masaż głowy HINDI****20min - 70zł**

Uciskowy masaż wywodzący się z Indii, wykonany ciepłym olejem migdałowym. Głęboki relaks oraz odżywienie skóry głowy i włosy.

**Masaż stóp i dłoni****20min - 70zł**

Odpęszczający masaż wykorzystujący metody refleksologii, stymuluje pracę poszczególnych narządów w organizmie.

# MASAŻE TERAPEUTYCZNE

**Masaż klasyczny pleców****30min - 90zł****Masaż klasyczny całego ciała****60/90min - 160/210zł****Masaż tkanek głębokich****30/60min - 110/200zł**

Głęboka praca z tkankami miękkimi, polecany przy napięciach mięśniowych i zespołach bólowych.

**Masaż centryfugalny****30min - 70zł**

Masaż leczniczy wybranych stawów, polecany przy zwyrodnieniach, kontuzjach stawowych czy zwichnięciach.

**Drenaż limfatyczny****60min - 160zł**

Masaż usprawniający krążenie płynów w układzie limfatycznym, polecany przy zastojach wody w organizmie

**Masaż sportowy****60min - 180zł**

Intensywny masaż dedykowany osobom aktywnym fizycznie, odnowa biologiczna i regeneracja





# MASAŻE I ZABIEGI WYSZCZUPLAJĄCE SLIM & FIT

## **Masaż bańką chińską**

**30/60min - 80/120zł**

Próżniowy masaż antycellulitowy, intensywne działanie wyszczuplające i modelujące sylwetkę, pobudzający podskórną przemianę materii.

## **Masaż antycellulitowy**

**30/60min - 90/130zł**

Intensywny masaż drenujący. Ujędrnienie, napięcie skóry oraz usprawnienie przepływu chłonki i limfy.

## **Bandaże wyszczuplające – expressowe wyszczuplanie**

**60min - 180zł**

Bandaże wykonane są z delikatnej bawełny, nasączonej wysoce skoncentrowanymi aktywnymi składnikami. Podczas zabiegu składniki z bandaży uwalniają się i stopniowo penetrują w głąb skóry. Widocznie zmniejszony obwód już po pierwszym zabiegu, działanie silnie drenujące, antycellulitowe, napinające i ujędrniające.

## **Drenaż Boa**

**60min - 120zł**

Zabieg z użyciem specjalnie skonstruowanych rękawów wypełnionych powietrzem pod odpowiednim ciśnieniem. Szybki efekt wymodelowania sylwetki, likwidacji obrzęków i redukcji cellulitu przy jednoczesnym osiągnięciu stanu pełnej relaksacji.

## **Drenaż Boa + bandaże wyszczuplające**

**60min - 230zł**

## **Vacuum + fale radiowe RF**

**60min - 160zł**

Urządzenie wykorzystujące technologię fal radiowych połączonych masażem próżniowym. Widoczna redukcja tkanki tłuszczowej i cellulitu, udrożnienie naczyń limfatycznych i pobudzenie metabolizmu. Zabieg usprawnia krążenie, eliminuje toksyny, zmniejsza retencję wody, uaktywnia lipolizę (rozkład tłuszczu) oraz odbudowuje strukturę skóry. Wielokierunkowe oddziaływanie na tkankę pozwala uzyskać doskonałe rezultaty nie tylko w redukcji cellulitu ale również redukcję lokalnych otłuszczeń i ujędrnienie skóry.



# PEELINGI OCZYSZCZAJĄCE

## **Gorący peeling cukrowy**

**30min - 120zł**

Naturalne kryształy peelingu połączone z ciepłym olejem, doskonale oczyszczają, odżywiają skórę i przygotowują do kolejnych etapów pielęgnacji ciała

## **Peeling solny**

**30min - 120zł**

Dokładnie usuwa martwe komórki naskórka powodując, że skóra staje się gładka i miękka w dotyku. Głębokie oczyszczenie i detoksykacja.

## **Peeling kawowy**

**30min - 100zł**

Aromatyczny peeling na bazie świeżo zmielonej kawy w połączeniu z olejem migdałowym. Niesamowity efekt gładkiej, ujędrnionej skóry oraz widocznie poprawionego kolorytu.

## **Peeling kremowy**

**30min - 80zł**

Delikatny peeling do wrażliwej i naczyniowej skóry, pozostawia miękkie i jedwabiste gładkie ciało.





# KĄPIELE SPA

## **Kąpiel borowinowa**

**30min - 80zł**

Relaksująca odnowa biologiczna powodująca rozgrzanie tkanek, lepsze ich dotlenienie i odżywienie. Działanie przeciwzapalne, regenerujące stawy i odkwaszające.

## **Kąpiel solankowa**

**30min - 60zł**

Działa rozluźniająco, relaksująco oraz łagodząco na napięcia fizyczne i psychiczne. Poprawia ukrwienie skóry, poprawę sprawności serca oraz wentylacji płuc.

## **Kąpiel w kozim mleku**

**30min - 100zł**

Kąpiel zapewnia relaks godny królowej, dodatkowo odżywia, nawilża i uelastycznia skórę. Zmniejszenie transepidermalną utratę wody z naskórka

## **Kąpiel w piwie z kuflem piwa**

**30min - 120zł**

Redukuje stres, dodaje energii i wygładza skórę. Stód jęczmienny, chmiel i drożdże czyli bogactwo minerałów i witamin dla skóry.

## RYTUAŁY SPA – KOMPLEKSOWE SEANSE DLA CIAŁA I ZMYŚŁÓW

## **Gold & Pearls Ceremony**

**120min - 310zł**

Peeling, maska, masaż. Ekskluzywna pielęgnacja ciała. Kombinacja złota, pereł i szampana gwarantuje młody wygląd oraz pozostawia jedwabistą, promienną, pokrytą subtelnymi drobinkami złota skórę.

## **Bali Spa**

**120min - 249zł**

Peeling, maska, masaż. Intensywna, egzotyczna pielęgnacja skóry, przywraca jej elastyczność i intensywnie regeneruje. Wyjątkowa ceremonia gwarantująca harmonię ciała i umysłu.

## **Natural Fruit Spa**

**120min - 249zł**

Peeling, maska, masaż. Orzeźwiająca moc owoców połączona z intensywnym odżywieniem, nawilżeniem i regeneracją skóry. Pobudzający detoks i uaktywnienie uśpionej energii.

## **Rytuał cytrusowy**

**120min - 180zł**

Orzeźwiająca kąpiel cytrusowa oraz peelingujący masaż z nutą owocową. Kwintesencja zapachu i źródło energii.

## **Rytuał morskie minerały**

**120min - 180zł**

Kąpiel solankowa oraz masaż w postaci delikatnego peelingu. Sekret długowiecznej młodości.

# ZABIEGI FIZYKALNE

## z konsultacją fizjoterapeutyczną

### **Magnetoterapia**

**20zł**

Działa przeciwbólowo i przeciwobrzękowo, stymuluje syntezę kolagenu, keratyny i innych białek, pobudza regenerację kości i tkanek.

### **Laseroterapia**

**20zł**

Stymuluje procesy lecznicze organizmu, przyspiesza regenerację tkanek. Działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie i przeciwobrzękowo.

### **Ultradźwięki**

**20zł**

Działają przeciwbólowo i przeciwzapalnie. Rozszerzają naczynia krwionośne i przyspieszają wchłanianie tkankowe.

### **Elektroterapia**

**20zł**

Zmniejsza napięcie mięśni, łagodzi ból, przyspiesza wchłanianie obrzęków i wysięków śródstawowych. Poprawia ukrwienie stymulowanych tkanek.

### **Lampa Bioptron**

**20zł**

Wspomaga procesy gojenia się ran, uśmierza ból. Leczy schorzenia dermatologiczne i problemy skórne.

### **Kinezytaping**

**30zł**

Polega na oklejaniu poszczególnych części ciała specjalnym plastrami, w celu złagodzenia bólu i zapobiegania kontuzjom.



# Informacje dla gości korzystających ze SPA w Hotel Polanica Resort & SPA

SPA jest czynne codziennie w godzinach: 09.00-21.00.

SPA to strefa relaksu prosimy o zachowanie ciszy

Naszych gości hotelowych, chcących korzystać ze SPA zachęcamy do wcześniejszej rezerwacji zabiegów, dzięki czemu odbędą się one w najbardziej dogodnym dla Państwa terminie. Wykwalifikowany personel udzieli Państwu wszelkich informacji dotyczących naszej oferty oraz doradzi przy wyborze zabiegów.

Bezkosztowa anulacja zabiegu możliwa do 4 h przed umówionym terminem zabiegu. W innym przypadku gość zostanie obciążony kwotą 50 PLN.

Zabiegi SPA rozpoczynają się o planowanych godzinach. Prosimy o przybycie 10 min przed umówionym terminem zabiegu.

W przypadku spóźnienia na umówiony zabieg, SPA zastrzega sobie prawo do skrócenia czasu zabiegu. Wszelkie zmiany dotyczące terminu bądź zmiany zabiegu powinny być ustalone z recepcją SPA.

W przypadku spóźnienia na umówiony zabieg, SPA zastrzega sobie prawo do skrócenia czasu zabiegu. Wszelkie zmiany dotyczące terminu bądź zmiany zabiegu powinny być ustalone z recepcją SPA.

Niewykorzystane w umówionym terminie zabiegi, wchodzące w skład pakietu, przepadają.

Młodzież do lat 16 może korzystać z usług tylko za zgodą i w obecności rodzica lub opiekuna prawnego.

Osoby, których stan wskazuje na spożycie alkoholu nie mogą korzystać z zabiegów SPA, sauny i basenu.



# Hotel Polanica

## Resort & Spa

ul. Górská 2, 57-320 Polanica-Zdrój

Recepcja SPA  
+48 74 868 07 04,  
+48 502 079 480

[spa@hotelpolanica.pl](mailto:spa@hotelpolanica.pl)

