

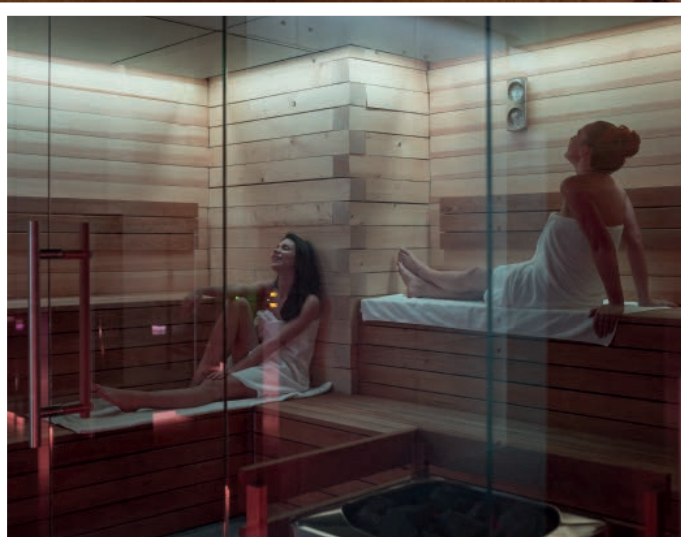


MANĀW

MANĀW SPA

Relaks, wypoczynek i odnowa biologiczna w iście dalekowschodnim stylu. W Manāw Spa terapeuci z Bali, Polski oraz Tajlandii - absolwenci najlepszych szkół masażu i terapii, zadbają o Twoje ciało i duszę przy akompaniamencie wyciszającej muzyki i relaksujących zapachów, przywodzących na myśl tradycyjne gabinety masażu w Azji.

Manaw Spa draws from traditions of the Far East. The therapists from Bali, Poland and Thailand - graduates of the best schools of massage and natural therapies take care of your body and soul to the accompaniment of chill music and relaxing fragrance, the reminiscent of traditional massage parlors in Asia.



ROZLUŻNIJ CIAŁO PRZED ZABIEGAMI SPA

Jeśli chcą Państwo w pełni wykorzystać leczniczą i odprężającą moc masażu i rytuałów Manāw Spa zachęcamy serdecznie do wcześniejszego skorzystania z sauny ziółowej lub kąpieli w łaźni parowej Lemon Resort Spa.

If you would like to take full advantage of the power of healing and relaxing massage and spa rituals I encourage you to prior use of herbal sauna or a swim in the steam bath available in Lemon Resort Spa.

Dopełnieniem oferty Manaw Spa są zabiegi kosmetyczne oraz pielęgnacyjne na ciało i twarz. Manāw Spa współpracuje z markami Dermalogica oraz Selvert Thermal.

Our Manāw Spa offer is complemented by face and body beauty treatments. We are working in collaboration with Dermalogica and Selvert Thermal.

selvert thermal
Switzerland

dermalogica®



ZABIEGI NA TWARZ

Facial treatments

selvert thermal
Switzerland

PEPTID LIFT

INTENSYWNA KURACJA ANTI - AGING NA BAZIE WYSELEKCJONOWANYCH PEPTYDÓW

Intensive anti-aging therapy based on selected peptid

Intensywny program przeciwstarzeniowy sformułowany z selektywnie dobranych peptydów. Na pierwsze symptomy wieku. Przeznaczony dla skóry z brakiem napięcia i utratą objętości. Daje natychmiastowy efekt liftingu i niezwłocznie napina skórę twarzy. Formuła bogata w peptydy, pomaga złagodzić zmarszczki i linie mimiczne.

Intensive anti-aging programme created from carefully chosen peptides. The treatment is dedicated for those whose skin lost its firmness, volume and density or is marked with laughter lines. It perfectly prevents the first signs of aging, giving you immediate lifting effect and tightening the skin of your face. The formula is rich in peptides, which help to reduce wrinkles and laughter lines.

60 MIN - 780 PLN

CELL VITAL

INTENSYWNA KURACJA ANTI - AGING NA BAZIE EKSTRAKTU Z KOMÓREK MACIERZYSTYCH JABŁONI

Intensive anti-aging therapy based on apple tree stem cells

Jeden z najlepszych, istniejących zabiegów stworzonych z myślą o skórze dojrzałej. W recepturze Anti - Aging obecny jest wyciąg z komórek macierzystych jabłek, który spowolnia proces starzenia, stymuluje regenerację komórek oraz przywraca skórze młody i promienny wygląd. Regeneruje i rozjaśnia.

It is one of the best existing treatments which slow down aging. The Anti-Aging Formula contains apple tree stem cells extract which delay the process. It stimulates cell regeneration and restores the youthful look and glow of your skin. It regenerates, brightens and rejuvenates the skin.

60 MIN - 610 PLN

VITAMINA C

ZABIEG SILNIE REWITALIZUJĄCY I PRZECIWUTLENIAJĄCY

Strong revitalizing and antioxidating treatment

Zabieg z czystą witaminą C uzupełnia i wzmocnia mechanizm obronny skóry poprzez zneutralizowanie wolnych rodników, a w konsekwencji opóźni przedwczesne starzenie się komórek. Dostarcza skórze dużą dawkę wit. C w postaci kwasu L-askorbinowego (zdolnego do wnikania w skórę), cennych składników (m.in. wyciąg z pomarańczy, dzika róża, woda termalna-krzemiany, sód, chlorek). Dzięki temu uzyskujemy natychmiastowy efekt: nawilżenia, rozjaśnienia i wyrównania kolorytu, poprawę jędrności skóry oraz uszczelnienie naczyń krwionośnych.

The treatment with pure vitamin C will complement and strengthen the skin's defense mechanism by neutralizing free radicals and, consequently, will delay premature aging of cells. It provides the skin with a large dose of vitamin C in the form of L-ascorbic acid (able to penetrate the skin), valuable ingredients (including orange extract, rosehip, thermal water-silicates, sodium, chloride). Thanks to this, we obtain an immediate effect: moisturizing, brightening and evening the color, improving skin firmness and sealing blood vessels.

60 MIN - 510 PLN



ZABIEG NA OKOLICE OCZU REGENERUJĄCY, ROZŚWIETLAJĄCY ZABIEG NA BAZIE KOMÓREK MACIERZYSTYCH JABŁONI

Eye Treatment- regenerating, brightening treatment for the eyes, based on apple tree stem cells

Delikatnie odprężający, a zarazem niezwykle skuteczny zabieg na okolice oczu. Poprawia stymulację krwioobiegu i aktywność limfatyczną, eliminuje oznaki zmęczenia i intensywnie nawadnia oraz regeneruje skórę by pomóc w uzyskaniu piękniejszych i iskrzących się oczu.

The eye treatment is gently relaxing but at the same time remarkably effective. It stimulates blood circulation and lymphatic system functioning, regenerates the skin and maintains proper moisture of it. The treatment also reduces engorgements and facilitates the micro-circulation of blood and lymph. It stimulates tissue recovery and boosts skin immunity.

30 MIN - 360 PLN

HYDROMAN PROFESJONALNY PROGRAM NA PROBLEM UTRATY WODY

Professional programme for dehydration issues



Wszechstronny i innowacyjny program stworzony z myślą o zadbanym mężczyźnie. Błyskawicznie wpływa na brak lipidów i utratę wody w skórze. Efektywnie nawilża skórę w krótkim i długim okresie czasu. Chroni ją przed czynnikami zewnętrznymi w tym klimatycznymi. Zapobiega łuszczeniu się i podrażnieniu skóry podatnej na odwodnienie.

It is a complex, innovative programme created specifically for a well-groomed man. It immediately deals with lipids deficiency and skin dehydration. It effectively and quickly moistures the skin, and the improvement persists for a longer period of time. The treatment protects your skin against external factors, including weather. It prevents skin peeling and irritation, which are common for skin with a tendency to dehydration.

60 MIN - 520 PLN

SOIN D'OR PEŁEN LUKSUSU ZABIEG NA TWARZ

Luxury facial treatment

Wszystko czego pragniesz dla swojej skóry – odżywienie, promienność, jędrność – możesz teraz mieć dzięki pielęgnacji z 24-karatowym złotem. Bogactwo i niebanalność oplatające skład kosmetyku uważa się za eliksir piękna i młodości. Przyczyniają się do tego takie wyjątkowe komponenty jak złoto, diamenty i perły. Soïn d'Or oferuje skórze intensywną i esencjonalną terapię anti-starzeniową.

Dreaming about nourished, luminous and firm skin? With our delightful 24-karat gold treatment, you can make your dream come true. With its unique and rich composition, it is often considered to be an elixir of both youth and beauty. Its ingredients include gold, diamonds and pearls.

60 MIN - 1300 PLN

ZABIEG OCZYSZCZAJĄCY

SKÓRA TŁUSTA

Purifying Facial Treatment- oily skin

Profesjonalna kuracja oczyszczająca skierowana dla osób ze skórą tłustą i problematyczną. Zabieg efektywnie poprawia ogólną kondycję skóry twarzy pozostawiając ją odświeżoną i głęboko oczyszczoną.

Professional purifying therapy for those with oily and problematic skin. The treatment is very effective, improving the general condition of the skin on your face and leaving it refreshed and deeply purified.

60 MIN - 410 PLN

MULTIVITAMINOWA TERAPIA ODŻYWCZA

SKÓRA SUCHA I ODWODNIONA

Multi Vitamin Nourishing Therapy - dry and dehydrated skin

Zabieg głębokiego nawilżenia skierowany dla osób o suchej skórze lub z tendencją do przesuszania się. Dogłębnie nawilża i przywraca skórze naturalną barierę ochronną. Dzięki skoncentrowanym składnikom roślinnym zawartym w kosmetykach skóra staje się wygładzona, nawilżona, odżywiona i zregenerowana.

Deeply hydrating treatment for those with dry skin or skin with a tendency to dryness. It deeply moisturises the skin and restores the natural protective barrier. Owing to concentrated botanical ingredients in our cosmetics, your skin will be softer, better moisturised, nourished and restored.

60 MIN - 490 PLN

ULTRACALMING

SKÓRA WRAŻLIWA, NACZYNKOWA

UltraCalming Treatment- sensitive couperose skin

Kuracja stworzona z myślą o szczególnych potrzebach cery wrażliwej i naczynkowej. Przynosi natychmiastową ulgę skórze podrażnionej i zaczerwienionej, a także redukuje nieprzyjemne uczucie pieczenia. Skoncentrowane ekstrakty roślinne w połączeniu z kompleksem UltraCalming gwarantują wzmocnienie naturalnej bariery ochronnej skóry oraz redukują podrażnienia. Zabieg ma działanie przeciwzapalne i kojące.

The therapy was created for the specific needs of sensitive couperose skin. It brings immediate relief for red, irritated skin, easing the unpleasant burning sensation. The combination of concentrated plant extracts and UltraCalming Complex guarantees that the natural protective barrier of your skin will be strengthened and any skin irritation eased. The treatment is anti-inflammatory and soothing.

60 MIN - 410 PLN

PERFECT MAN

REGENERACJA I ODŻYWIANIE
Regenerate Nourishment



Zabieg doskonale regeneruje i odżywia skórę. Eliminuje oznaki starzenia, przyspiesza naturalny proces wytwarzania kolagenu, zapewnia jej wygładzenie i młodzieńczą jędrność. Wyselekcjonowane aktywne składniki przyczyniają się do wyraźnego wzrostu nawilżenia, odżywienia, a także wyrównania kolorytu skóry.

The treatment is an excellent way to regenerate and nourish your skin. It eliminates signs of aging, facilitates the natural production of collagen, and ensures smoothness and youthful firmness of your skin. Carefully chosen active ingredients help visibly moisturise and nourish your skin as well as even you skin tone.

60 MIN - 490 PLN

RETINOL 1% IonActive™ + ULTRADZWIĘKI *Retinol 1% IonActive™ + ultrasound*

Ujędrnia by redukować widoczne oznaki starzenia się skóry, idealny dla dojrzałej bądź przedwcześnie starzejącej się skóry.

It provides firming effects to reduce visible signs of aging, perfect for aging skin or for mature skin

60 MIN - 560 PLN

HYALURONIC ACID IonActive™ + ULTRADZWIĘKI *Hyaluron IonActive™ + ultrasound*

Przynosi ulgę odwodnionej i/lub uwrażliwionej skórze.

It brings relief to dehydrated skin and to sensitive skin.

60 MIN - 560 PLN

OLIGOPEPTIDE IonActive™ + ULTRADZWIĘKI *Oligopeptide IonActive™ + ultrasound*

Rozświetla przebarwienia zapewniając bardziej równomierny koloryt skóry.

It brightens discolorations of skin and provides more even skin tone.

60 MIN - 560 PLN

NIACINAMIDE IonActive™ + ULTRADZWIĘKI *Niacinamide IonActive™ + ultrasound*

Kontroluje i zapobiega powstawaniu zmian trądzikowych.

It controls and prevents from acne

60 MIN - 560 PLN



MASAŻE

Massages

TAJSKI MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY *Thai Aromatherapy Massage*

W masażu tajskim koncentrujemy się na uciskach odpowiednich miejsc na całym ciele. Rozpoczynamy od dolnych partii, czyli stóp kierując się ku górnym partiom ciała. Masaż wykonywany jest nie tylko samymi rękoma, ale też kciukami, nadgarstkiem, łokciami, przedramieniem. Poprzez rozluźnienie zwiększony zostaje zasięg ruchów, a mięśnie rozluźniają się. Trzeba mieć na uwadze również to, że masaż momentami może być bolesny, co jest zupełnie naturalnym zjawiskiem, jednak finalnie doskonale relaksuje i odpręża ciało.

In the Thai massage we concentrate on pressuring proper spots on the whole body. We start from the lower parts that are feet, landing to the upper parts of the body. The massage is not only done by hands, but also by wrists, elbows and forearms. By relaxation the range of motions is being extended so the muscles loosen their tension. Be mindful of some pain you might feel during the massage, but that is perfectly natural sensation. In the end the massage ideally relaxes and unwinds the whole body.

TAJSKI MASAŻ Z OLEJKAMI ETERYCZNYMI *Thai essential oils massage*

60 MIN - 340 PLN 90 MIN - 420 PLN

TAJSKI MASAŻ OLEJEM KOKOSOWYM *Thai coconut oil massage* - IDEALNY DLA TWOJEJ SKÓRY

60 MIN - 360 PLN 90 MIN - 440 PLN

TAJSKI MASAŻ PLECÓW SZYI I RAMION *Thai massage of back, neck and shoulders*

Masaż ten polecany jest osobom, które prowadzą siedzący tryb życia, a zwłaszcza długo pracującym przy biurku i komputerze. Pomaga złagodzić ból kręgosłupa i rozluźnia napięte mięśnie.

This massage is recommended for those who lead a sedentary lifestyle, especially working at a desk or in front of a computer for long periods of time. It helps ease back pain and relaxes tense muscles.

30 MIN - 220 PLN



INDONEZYJSKI MASAŻ *Indonesian Massage*

Masaż indonezyjski łączy w sobie techniki pochodzące z **WYSPY BALI**. Rozpoczyna się masażem twarzy oraz głowy. Bez dwóch zdań masaż indonezyjski to idealne rozwiązanie dla osób, które cenią sobie delikatność i kojący dotyk. Subtelne głaskanie, nacieranie i rozcieranie świetnie rozluźnia i przenosi w świat błogiego relaksu.

*The Indonesian massage combines two techniques together that come from the **Bali Island**. It starts with a face and a head massage. The Indonesian massage suits people who appreciate tenderness and sensuous touch. Gentle strokes and embraces loosen you up perfectly and take you away to the blissful world of relaxation.*

INDONEZYJSKI MASAŻ *Indonesian massage*

60 MIN - 340 PLN 90 MIN - 420 PLN

INDONEZYJSKI MASAŻ OLEJKIEM KOKOSOWYM *Indonesian coconut oil massage*

60 MIN - 360 PLN 90 MIN - 440 PLN

MASAŻ BALIJSKI *Bali Massage*

Masaż balijski to jeden z najbardziej odprężających masaży orientalnych. To połączenie starożytnych metod akupresury, aromaterapii, refleksologii i ayurwedy. Dotyk i rytm masażu balijskiego sprawi, że Twoje ciało zatone w głębokim odprężeniu. Masaż balijski ma bardzo szerokie oraz intensywne działanie na organizm.

The Bali massage - one of the most relaxing oriental massages. It is a combination of ancient methods of acupressure, aromatherapy, reflexology and ayurveda. The touch and rhythm of the Bali massage will make your body sink into deep relaxation. Bali massage has a very broad and intense effect on the body.

90 MIN - 560 PLN

MASAŻ KOBIDO *Kobido Massage*

Masaż kobido to liftingujący masaż twarzy wywodzący się z Japonii i działający na wielu poziomach. Oprócz wyraźnej poprawy wyglądu i kondycji skóry, gwarantuje głęboki relaks. W wyniku masażu następuje: wygładzenie zmarszczek, podniesienie owalu twarzy. Ponadto wzmacnia się produkcja kolagenu i elastyny, co prowadzi do poprawy jędrności i napięcia skóry.

Kobido massage is a lifting face massage originating in Japan and working on many levels. In addition to a significant improvement in the appearance and condition of the skin, it guarantees deep relaxation. As a result of the massage, wrinkles are smoothed, the face oval is raised. In addition, the production of collagen and elastin increases, which leads to an improvement in skin firmness and tension. Bali massage has a very broad and intense effect on the body.

MASKA WITAMINOWA ORAZ MASAŻ DŁONI 20 MIN

60 MIN - 480 PLN

Multivitamin mask and hand massage 20 min



INDYJSKI MASAŻ AYURVEDA ABHYANGA *Indian Ayurveda Abhyanga Massage*

Masaż wykonywany jest przy użyciu ciepłego olejku, który rozprowadzany jest posuwistymi oraz okrężnymi ruchami po całym ciele, z jednoczesną stymulacją punktów energetycznych. W trakcie masażu w łagodny sposób poruszana jest energia wewnętrzna, co skutkuje odblokowaniem zastojów energii w czakramach.

This massage is carried out using warm oil which is spread with sliding and circular motions on the entire body, stimulating the body's energy points. The massaging causes the inner energy to be softly moved around which results in clearing of the energy retention in chakras.

90 MIN - 540 PLN

INDONEZYJSKI MASAŻ BATU PANAS *Indonesian Batu Panas Massage*

BATU PANAS znaczy „gorący kamień”. Masaż wykonywany jest przy użyciu gorących, wulkanicznych kamieni z wyspy Java. Jest idealny dla poprawy krążenia krwi. Przed masażem kamienie są rozgrzewane do temperatury 60 stopni, ponieważ ciepło z kamieni neutralizuje negatywną energię w ciele. W tym czasie ciało jest rozgrzewane poprzez masaż ciepłym, aromaterapeutycznym olejkiem, co przygotowuje je do właściwego masażu kamieniami. Następnie kamienie układane są w najważniejszych miejscach odpowiadających czakrom. Pozwala to wydobyć pozytywną energię. Masaż jest rekomendowany dla osób cierpiących na reumatyzm, bolesne miesiączki, zastane mięśnie, zaburzenia trawienia oraz inne dolegliwości.

Batu Panas stands for "a hot stone". The massage is carried out with use of hot volcanic stones from Java island. It is highly recommended for improving blood circulation. First, the stones are warmed to 60 degrees as the warmth delivered by them neutralises the negative energy within the body. While the stones are getting warm, the therapist increases the temperature of your body by massaging it with warm aromatherapy oil, which prepares it for the proper stone massage. After that the therapist distributes the stones on the special spots on your body, where your chakras are located. It allows to bring out the positive energy. We recommend this type of massage for those suffering from rheumatism, painful menstruation, tight muscles and digestive disorders.

90 MIN - 410 PLN

INDONEZYJSKA REFLEKSOLOGIA STÓP *Indonesian Foot Reflexology*

To tak zwany „masaż wszystko w jednym”, ponieważ jest wykonywany specjalną techniką podobną do akupunktury, co oznacza uciskanie 70 punktów na stopach, które mają wpływ na funkcjonowanie całego ciała. Masaż ten jest rekomendowany dla osób mających problemy żołądkowe, przewlekłe bóle głowy oraz dla kobiet z bolesną menstruacją. Refleksologia poprawia krążenie krwi oraz usuwa toksyny, które niszczą organizm. Masaż wykonywany regularnie pozwala obniżyć poziom cukru we krwi. Refleksologia wykonywana jest na obszarze od stóp do kolan. Jeśli nie mają Państwo czasu na masaż całego ciała, refleksologia będzie dla Was najlepsza. **Ten masaż nie jest polecany dla kobiet w ciąży.**

*This massage employs special technique, which resembles acupuncture. The therapist applies pressure on 70 points on your feet, which affect the functioning of your whole body. This type of massage is recommended for those who suffer from stomach issues, chronic headaches and for women struggling with painful menstruation. Reflexology improves blood circulation and gets rid of toxins which harm the body. The massage, when received regularly, helps to lower blood sugar levels. Indonesian Foot Reflexology is performed on your legs, starting at the feet and reaching the knees. If you do not have enough time to enjoy a full-body massage, our Reflexology will be the best option for you. **This type of massage is not recommended for pregnant women.***

40 MIN - 290 PLN



HAWAJSKI MASAŻ LOMI LOMI *Hawaiian Lomi Lomi Massage*

Masaż lomi lomi to masaż całego ciała. Osoba, która poddaje się masażowi Lomi Lomi musi być naga, zastonięte są wyłącznie części intymne. To idealna terapia relaksacyjna dla ciała, wykonywana za pomocą tanecznych, harmonijnych ruchów przedramion, które głaszczą całe ciało.

The Lomi Lomi massage is a massage of the entire body. This massage requires you to be fully undressed, having only the intimate parts of the body covered up. It is an ideal relaxation therapy for your body, performed with harmonic motions of the forearms which stroke the whole body.

60 MIN - 390 PLN 90 MIN - 460 PLN

MASAŻ LECZNICZY KRĘGOSŁUPA *Therapeutic massage of the spine*

Masaż leczniczy stosowany przy zespołach bólowych zlokalizowanych w konkretnej części kręgosłupa. Wykorzystywane są w nim techniki masażu klasycznego, tkanek głębokich, punktów spustowych, lecz jego intensywność jest dobierana indywidualnie w zależności od napięcia mięśniowego.

The remedial spine massage is used when there are pain syndromes situated in a particular part of the spine. The massage uses classical massaging techniques and deep muscle tissue and trigger point techniques, but the intensity is individually chosen depending on the muscle tension.

45 MIN - 270 PLN

CIEPŁO BOROWINY *The warmth of peat*

Zabieg borowinowy stosowany jest w stanach różnorodnych dolegliwości bólowych. Okład ciepłym plastrem rozszerza naczynia krwionośne, poprawiając obieg krwi w organizmie. Ponadto rozgrzewa, rozluźnia mięśnie i stawy oraz działa przeciwbólowo.

The peat treatment is used to alleviate pain of various origins. The warm compress with peat plaster dilates the blood vessels, thus improving blood circulation. It also warms the body, relieves any pain, and relaxes the muscles and joints.

DOWOLNA PARTIA CIAŁA

30 MIN - 150 PLN

Any part of the body



ZABIEG MODELUJĄCY Z BANDAŻAMI *Modeling treatment with bandages*

Intensywny zabieg remodelujący, który sprzyja usuwaniu nadmiaru płynów, modeluje sylwetkę i zmniejsza widoczność „skórki pomarańczowej”. Jest idealnym sprzymierzeńcem w drenażu tkanek obciążonych zatrzymywaniem wody, złogami tłuszczu i guzkami cellulitowymi oraz w celu uzyskania bardziej wymodelowanego kształtu. Od pierwszej aplikacji sprawia, że skóra staje się jędrniejsza i gładsza, a sylwetka bardziej harmonijna. Idealne rozwiązanie w przypadku: cellulitu, nadmiaru tkanki tłuszczowej, wiotkości skóry, a także zatrzymywania wody.

An intensive remodeling treatment that helps to remove excess fluids, shapes the body and reduces the visibility of the "orange peel". It is an ideal ally for the drainage of tissues loaded with water retention, fat deposits and cellulite nodules, and for a more modeled shape. From the first application, it makes the skin firmer and smoother, and the silhouette more harmonious. The perfect solution for cellulite, excess body fat, skin laxity and water retention.

MASAŻ GŁOWY 20 MIN

90 MIN - 730 PLN

Head massage 20 min

RYTUAŁY *Rituals*

RYTUAŁ SAYANG DLA 2 OSÓB *Sayang Ritual for 2*

Masaż jest przeznaczony dla par, które chcą osiągnąć harmonię w związku. Różni się od innych tym, że jest kombinacją różnych technik masażu azjatyckich. Przy pomocy aromaterapii przeniesie Państwa w atmosferę relaksu. Masaż polega na uciskaniu ciała za pomocą kciuków, nadgarstków, pięści i łokci, co rozluźnia napięte mięśnie. Po masażu następuje peeling całego ciała, zawierający zioła oraz witaminy, który wygładza i poprawia wygląd skóry. Rytuał ten zwieńcza kąpiel z dodatkiem soli oraz specjalnej mieszanki aromatycznych ziół i olejków eterycznych przenosząc Państwa w romantyczną atmosferę.

This ritual is designed for the couples who want to achieve harmony in their relationship. It is unique as it is a combination of different Asian techniques. Thanks to aromatherapy, the ritual will swathe you in the atmosphere of relaxation. The therapist kneads your body using fingers, wrists, fists and elbows, releasing muscle tension. The massage is followed by whole body skin peel with use of herbal vitamin-rich exfoliator, which leaves your skin smooth and glowing. The ritual finishes with a bath with specially prepared bath salt with carefully chosen herb and essential oils combination, which creates romantic atmosphere for you.

MASAŻ INDONEZYJSKI LUB TAJSKI 60 MIN / MASAŻ GŁOWY 20 MIN / PEELING 10 MIN / KĄPIEL MANAW 30 MIN

120 MIN - 1100 PLN

Indonesian or Thai massage 60 min / head massage 20 min / skin peel 10 min / Manaw bath 30 min



RYTUAŁ AYURVEDA *Ayurveda Ritual*

Rytuał rozpoczyna się relaksacyjnym masażem przy użyciu olejku kokosowego. Masażysta cienkim strumyczkiem gorącego olejku polewa i rozmasowuje całe ciało. Odpowiednio dobrane ruchy, tempo oraz nacisk sprawiają, że ciało poddaje się relaksowi i odprężeniu. Kolejnym etapem rytuału jest peeling "Jedwabny dotyk" wykonany na bazie naturalnych składników, skutecznie wygładza i nawilża ciało, pozostawiając je w jedwabistym dotyku. Zwieńczeniem całego rytuału jest odprężająca kąpiel z dodatkiem naturalnych ekstraktów z owoców goji oraz mieszanką wyselekcjonowanych olejków eterycznych

The ritual starts with a relaxing massage using coconut oil. The massage therapist pours a fine stream of hot coconut oil and then starts massaging the entire body. Carefully selected motions, rhythm and use of force ensure that the body undergoes a complete relaxation. The next stage of the ritual is a peeling called „The Silk Touch”, carried out by using natural components. It effectively smoothens and moisturizes the body leaving it as smooth as silk. The culmination of this ritual is a relaxing bath with added natural goji fruit extracts and a mixture of selected ethereal oils.

MASAŻ AYURVEDA 60 MIN / MASAŻ TWARZY I GŁOWY 30 MIN / PEELING CAŁEGO CIAŁA 10 MIN / KĄPIEL MANAW 30 MIN 130 MIN - 1450 PLN

Ayurveda massage 90 min / whole body peeling 10 min / Manaw bath 30 min

RYTUAŁ MANĀW *Manāw Ritual*

Rytuał rozpoczyna się niezwykle relaksującym masażem przy użyciu olejków eterycznych. Pomaga się odprężyć i zapomnieć o codziennych troskach. Następnie masażyście wykonuje peeling całego ciała, który złuszcza stary naskórek i pobudza komórki do odbudowy. Rytuał kończy odprężająca kąpiel w blasku świec.

The ritual begins with an extremely relaxing massage using essential oils. It helps you relax and forget about everyday worries. Then the masseur performs a full body peeling that exfoliates old epidermis and stimulates cells to rebuild. The ritual ends with a relaxing bath in the candlelight.

MASAŻ TAJSKI 60 MIN / MASAŻ GŁOWY 10 MIN / PEELING 10 MIN / KĄPIEL MANAW 20 MIN

100 MIN - 580 PLN

Thai massage 60 min / head massage 10 min / skin peel 10 min / Manaw bath 20 min



PEELINGI

BOGACTWO OGRODU *FLOWER DELIGHT*

Regeneracyjny peeling cukrowy do ciała o przepięknym zapachu świeżych kwiatów, to propozycja dla wszystkich, którzy chcą poczuć się jak w nowej skórze. Delikatnie pobudza mikrokrążenie, złuszcza i odświeża naskórek. Uelastycznia i wygładza skórę, a wyciągi roślinne pobudzają ją do odbudowy. Doskonała propozycja dla skóry wrażliwej i wymagającej szczególnej pielęgnacji

Would you like your skin to feel brand new? You will love our revitalising sugar scrub and its beautiful fresh flower aroma! While the plant extracts stimulate skin cell renewal, the scrub gently activates the microcirculation and exfoliates any dead skin cells. The treatment will refresh your skin and leave it supple and smooth. This scrub is perfect for sensitive skin, and that in need of care.

25 MIN - 240 PLN

JEDWABNY DOTYK *SILKY TOUCH*

Peeling na bazie naturalnych składników skutecznie wygładza i nawilża ciało. Pozostawia skórę gładką, jędrną, elastyczną i zregenerowaną. Subtelny zapach pogłębia doznania, przynosząc pełen relaks i dobre samopoczucie.

Dreaming about nourished, luminous and firm skin? With our delightful 24-karat gold treatment, you can make your dream come true. With its unique and rich composition, it is often considered to be an elixir of both youth and beauty. Its ingredients include gold, diamonds and pearls.

25 MIN - 240 PLN

PEELING W SAUNIE PAROWEJ *Peeling in a steam sauna*

Usuwa zanieczyszczenia oraz obumarłe komórki zewnętrznej warstwy naskórka i pobudzają skórę do wytwarzania nowych komórek.

It eliminates skin impurities and dead cells of the outer layer of skin. It stimulates the skin to produce new cells.

140 PLN/OS.

JOGA

Yoga

Joga jest to zestaw ćwiczeń, zwanych pozycjami lub asanami, połączony z odpowiednimi technikami oddechowymi i medytacją. Joga to kontrola ciała i umysłu. Skupiając się na swoich myślach, odczuciach pojawiających się w trakcie sesji jogi, można odciągnąć uwagę od codziennych zmartwień i problemów, i choć przez tę chwilę być „tu i teraz” jednocześnie dbając o swoją kondycję fizyczną. Działa korzystnie na kręgosłup, umożliwiając zachowanie zdrowych pleców i postawy. Rozciąga mięśnie i ścięgna oraz wzmacnia stawy. Jest dedykowana dla wszystkich bez względu na poziom zaawansowania.

Yoga is a set of exercises called poses or asanas, combined with appropriate breathing techniques and meditation. Yoga is body and mind control. By focusing on your thoughts and feelings during yoga sessions, you can distract your attention from everyday worries and problems, and be "here and now" for a while, while taking care of your physical condition. It has a beneficial effect on the spine, allowing you to maintain a healthy back and posture. It stretches the muscles and tendons and strengthens the joints. It is dedicated to everyone, regardless of their level of advancement.

Grupa max 3-osobowa: 100 pln

Zajęcia indywidualne: 150 pln

Max 3-person group: 100 pln

Individual training: 150 pln



RYTUAŁ SAUNOWY

Sauna ritual

Saunowanie to dobry sposób na regenerację sił i odpoczynek. Poprzez odpowiednie łączenie olejków eterycznych każdy seans ma inne działanie na nasze zmysły. W wyniku polewania pieca wodą powstała para rozprowadzana jest po saunie przez Saunamistrza ręcznikiem lub wachlarzem. Oprawa muzyczna i światło tworzą unikatowy rytuał i prawdziwą odnowę biologiczną dla ciała i ducha.

Sauna is a good way of regenerating and relaxing. Each visiting sauna has different effects on our senses because of selecting and mixing essential oils. The steam that is a result of pouring the stove with water, is spread by Saunamaster by a towel or by a fan. Music and lights create a unique ritual and this is a real rejuvenation for body and soul.

Zapytaj obsługę Manaw Spa o termin najbliższych rytuałów saunowych.

Uwaga: liczba uczestników ograniczona – wymagana wcześniejsza rezerwacja!

Uczestnictwo w seansach saunowych jest płatne 100 zł/os.

*Ask us about a date of next sauna rituals. Limited number of Guests - reservation required!
Participation in a sauna sessions costs 100 pln per person*

Zapytaj personel Manaw SPA o możliwość wykupienia fantastycznych, zapachowych kul do aromaterapii saunowej. Koszt: 40 zł

Ask us about a fantastic, aromatic balls for sauna aromatherapy. Price: 40 pln



Recepcja Spa

Czynne: 10-21

Telefon: 18 440 58 05

Wewnętrzny: 805

Spa Reception

Open: 10 a.m. - 9 p.m.

Phone number: 18 440 58 05

Extension number: 805

Mając na uwadze możliwość zmiany w planach, umożliwiamy państwu anulowanie zabiegu w Manāw Spa bez ponoszenia konsekwencji finansowych, o ile odwołanie zabiegu ma miejsce co najmniej 12 godzin przed jego rozpoczęciem. W przypadku gdy anulowanie zabiegu ma miejsce na 6 godzin przed jego rozpoczęciem Manāw Spa zastrzega sobie prawo do obciążenia klienta 50% wartości zabiegu. Z kolei gdy odwołanie zabiegu ma miejsce w czasie krótszym niż 6 godzin od jego rozpoczęcia obciążenie pieniężne sięga 100% wartości zabiegu.

Uwaga! Manaw Spa nie świadczy usług dla kobiet w ciąży.

Since we understand that our clients are not always able to keep their appointments, here at Manaw Spa we allow cancellations free of charge if made at least 12 hours in advance. If the appointment is cancelled 6 hours in advance, Manaw Spa reserves the right to charge a fee equal to 25% of the treatment value. If the appointment is cancelled less than 6 hours in advance, the fee is equal to 50% of the treatment value.

Attention! Manaw Spa does not provide any services for pregnant women