



SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ****

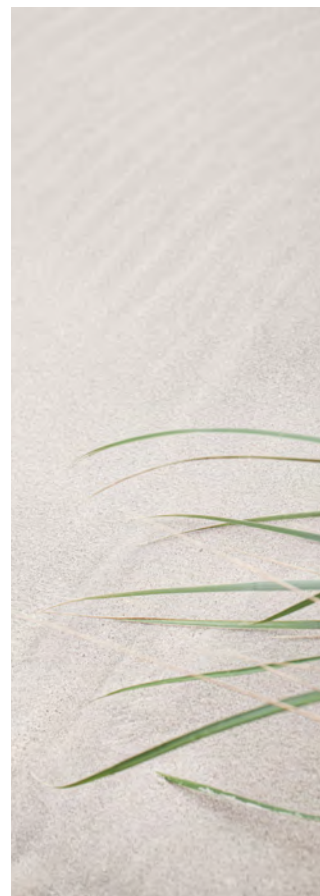
VITALIS
DE JOSTRA
MUSCLE
FITNESS
ARNICA
SPORT BALM
Salbe Arnika & Johanniskraut
Unguento arnica e iperico

VITALIS
DE JOSTRA
MUSCLE
FITNESS
ARNICA
SPORT BALM
Salbe Arnika & Johanniskraut
Unguento arnica e iperico

WELLNESS MENU

SPIS TREŚCI

Wellness Room	4
Masaże ajurwedyjskie	5
Masaże tajskie	6
Masaże ciała VITALIS Dr. Joseph	7
Masaże twarzy	7
Zabiegi na twarz TEAM D ^R JOSEPH	8
Zabiegi na ciało VITALIS Dr. Joseph	9
Zabiegi na dłonie i stopy	10
Zabiegi i masaże lecznicze	10
Joga&fitness	10
Sauny&basen	11
Prawidłowe saunowanie	12
Etykieta wellness&spa	13
Home wellness	15



KOSMETYKI NATURALNE

NAJNOWSZEJ GENERACJI

W naszych kosmetykach spotykają się ze sobą dwa światy: starożytna mądrość medycyny ludowej i najnowsze odkrycia naukowe, najczystsze składniki i najlepsze technologie, geniusz natury i wyszukane know-how. Dla nas jakość oznacza ich łączenie z szacunkiem do naturalnej równowagi skóry, i tym samym stworzenie harmonijnych i synergicznych produktów. Właśnie to sprawia, że w każdym opakowaniu TEAM D^R JOSEPH znajdziesz high-tech natural cosmetics. Jest to wyraz naszego uznania dla ciekawości i doświadczenia, przeszłości i przyszłości. Łączymy je z pasją i szacunkiem oraz logiką i intuicją – tym, co najlepsze z tych światów.



Dr Joseph Franz

HIGHTECH NATURAL COSMETICS
TEAM D^R JOSEPH
SÜDTIROL

VITALIS
DR JOSEPH



WYSOKIE STANDARDY



Jesteśmy jednym z niewielu hoteli w Polsce, który otrzymał certyfikat rangi premium od prestiżowej organizacji Deutsche Wellness Verband, która od 25 lat wspiera podmioty i ustanawia jakość w branży wellness&spa poprzez autorski system certyfikacji. Ocenie podlegało 1500 kryteriów obejmujących wszystkie obszary działania hotelu z naciskiem na wellness&spa. Aby uzyskać certyfikat premium, nasz hotel musiał spełnić 75 proc. wspomnianych kryteriów. Spełniliśmy 87,6 proc., co potwierdza najwyższą jakość naszych usług i wysoki standard hotelu.



WELLNESS ROOM – PRYWATNA PRZESTRZEŃ DO WYPOCZYNKU

Pakiet RELAX dla 2 osób

3 godziny – masaż 60 min + saunowanie 120 min – 1200 PLN

Seans w prywatnej saunie w połączeniu z relaksującym masażem aromatycznym w pełni regeneruje, poprawia samopoczucie i sprzyja odpoczynkowi. Kameralny klimat uzupełni wino musujące oraz świeże owoce i słodkie przekąski.

Pakiet VITAL dla 2 osób

3 godziny – masaż 60 min + saunowanie 120 min – 1000 PLN

Autorski masaż ziołowy i seans w prywatnej biosaunie przywrócą wewnętrzną równowagę, odprężą i poprawią nastrój. Kameralną atmosferę wspólnego relaksu dopełni koktajl pełen witamin i półmisek zdrowych przekąsek, które dodatkowo wzmocnią organizm i dodadzą sił witalnych.

Prywatne saunowanie

2 godziny bez zabiegów – 400 PLN

Nieograniczony dostęp do prywatnej biosauny, którą można zarezerwować na wyłączność. Kameralna atmosfera i intymna przestrzeń do wypoczynku.

MASAŻ AUTORSKI

Masaż ziołowy WYBÓR GOŚCI

60 min – 400 PLN | 90 min – 500 PLN

Autorski masaż całego ciała, z uwzględnieniem twarzy i głowy. Wykonywany jest na leżance przy użyciu naturalnego oleju sezamowo-słonecznikowego, aromatycznych olejków i ziołowego proszku (lawenda, rozmaryn, szalwia). Uwalnia od stresu, przywraca wewnętrzną równowagę, dodaje energii i poprawia nastrój.

MASAŻE AJURWEDYJSKIE

Ajurwedyjski masaż jogiczny

60 min – 450 PLN | 90 min – 550 PLN | 120 min – 650 PLN

Wyjątkowy masaż całego ciała, włącznie z głową i twarzą, będący połączeniem różnych masażów ajurwedyjskich z peelingiem ziołowym i elementami jogi. W trakcie masażu stosowane są naturalne oleje i ziołowe pudry. Masaż wykonywany jest na macie, dłońmi i stopami terapeuty. Ma działanie głęboko odprężające, uwalnia od stresu i przewlekłego bólu, oczyszcza z toksyn, odżywia skórę, uspokaja umysł, wzmacnia ciało, poprawia funkcjonowanie organów wewnętrznych, wspomaga regenerację organizmu, dodaje sił witalnych, odmładza i daje poczucie wewnętrznej harmonii.

Udvardana

90 min – 550 PLN

Dynamiczny masaż całego ciała, włącznie z głową i twarzą, wykonywany na leżance, na bazie naturalnych, peelingujących proszków ziołowych i olei. Pomaga w usuwaniu nadmiaru tkanki tłuszczowej i toksyn. Poprawia wygląd skóry, redukuje cellulit, ujędrnia ciało, zapobiega rozluźnieniu skóry w trakcie utraty wagi, usuwa ociężałość ciała i uwalnia od nadmiernego pocenia. Głęboko relaksuje, wzmacnia i przywraca energię.

Shiro Abhyanga

30 min – 300 PLN

Olejowy masaż głowy obejmujący także twarz, kark i obręcz barkową. Wykonywany w pozycji siedzącej na bazie naturalnego oleju sezamowo-słonecznikowego, stanowi połączenie masażu ajurwedyjskiego i akupresury. Głęboko relaksuje, redukuje stres, poprawia koncentrację i dodaje sił witalnych. Poprawia kondycję skóry twarzy i głowy, którą regeneruje i odżywia.

Hasta Abhyanga

30 min – 250 PLN

Tradycyjny ajurwedyjski masaż ramion, przedramion i rąk, wykonywany w pozycji leżącej na leżance, z użyciem naturalnego oleju sezamowego. Masaż ten uwzględnia elementy akupresury. Ma właściwości relaksacyjne, które przyczyniają się do redukcji stresu, zmniejszenia napięcia mięśniowego. Niweluje ból, uwalnia od blokad.

Pada Abhyanga

30 min – 250 PLN | 60 min – 350 PLN

Tradycyjny ajurwedyjski masaż stóp i łydek, wykonywany na bazie naturalnego oleju sezamowego. Uwzględnia elementy akupresury. Przynosi natychmiastowe odprężenie zmęczonym nogom, niweluje uczucie ciężkich i zmęczonych stóp, a także rozluźnia całe ciało, usuwa napięcia powstałe na skutek stresu, uwalnia od bólu oraz pielęgnuje skórę.

MASAŻE TAJSKIE

Tajski masaż jogiczny NOWOŚĆ

Dynamiczny masaż całego ciała, który obejmuje także twarz, jest wykonywany na sucho na macie. To połączenie wielu technik – m.in. nacisku, oddechu, refleksologii, pracy z liniami energetycznymi oraz jogi. Terapeuta angażuje swoje dłonie, przedramiona, kolana i stopy, aby uciskiem i rozciąganiem wzmacniać oraz uelastyczniać ciało. Tajski masaż jogiczny głęboko odpręża, uwalnia napięcia mięśniowe i bólowe, a dodatkowo stymuluje organy wewnętrzne. Działa detoksykująco, uspokaja umysł oraz przywraca życiową energię.

60 min – 450 PLN

90 min – 550 PLN

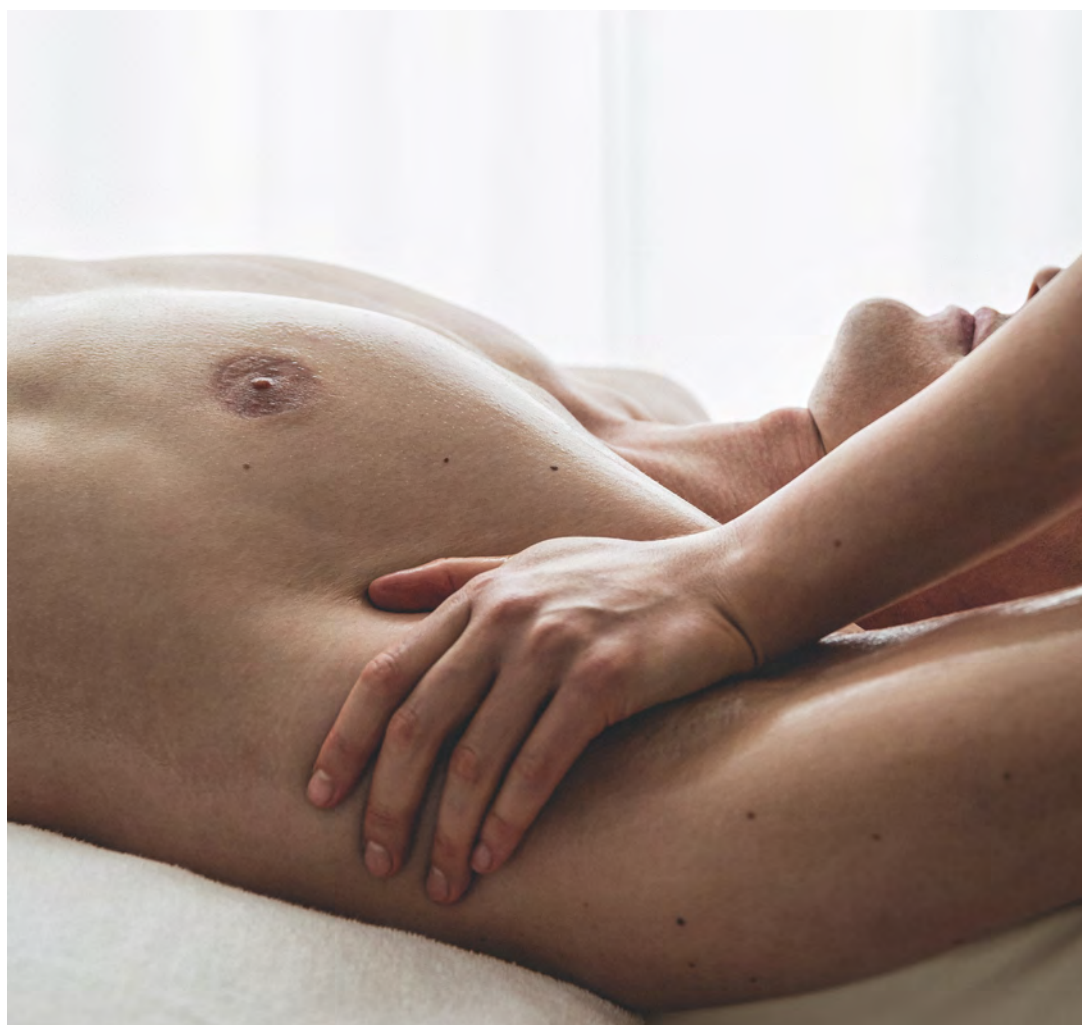
120 min – 650 PLN

Tajski masaż olejowy NOWOŚĆ

Masaż całego ciała, z uwzględnieniem twarzy i głowy. Połączenie delikatnego masażu relaksującego z głębszymi technikami masażu, ucisku i mobilizacji. Wykonywany jest na leżance przy użyciu naturalnych olejów i olejków aromatycznych. Ma działanie odprężające, uwalnia napięcia, rozluźnia, odżywia skórę i głęboko relaksuje.

60 min – 400 PLN

90 min – 500 PLN



MASAŻE CIAŁA VITALIS DR. JOSEPH

Relaksacyjny masaż aromatyczny

Powolne, delikatne masowanie z uwzględnieniem relaksacyjnych technik masażu klasycznego i naturalnych aromatycznych olejów. Ma właściwości uspakajające, wyciszające, rozluźniające.

masaż częściowy **30 min** – 250 PLN
masaż całego ciała **60 min** – 350 PLN
masaż całego ciała **90 min** – 450 PLN

Witalny masaż aromatyczny

Intensywny masaż klasyczny z elementami masażu tkanek głębokich, wykonywany na bazie naturalnych aromatycznych olejów z kojącą mięśnie arniką. Regeneruje, działa przeciwbólowo i odprężająco.

masaż częściowy **30 min** – 250 PLN
masaż całego ciała **60 min** – 350 PLN
masaż całego ciała **90 min** – 450 PLN

Masaż kamieniami bazaltowymi

90 min – 450 PLN

Delikatny masaż rozgrzanymi kamieniami na bazie naturalnych olejów aromatycznych. Masowane są całe ciało i twarz. Masaż doskonale rozgrzewa, likwiduje napięcie mięśni i intensywnie odpręża.

Relaksacyjny masaż głowy i barków

60 min – 350 PLN

Połączenie masażu manualnego z masażem rozgrzaną pałeczką bazaltową. Masowane są barki, kark, głowa. Ma działanie głęboko odprężające i relaksujące, dzięki czemu usuwa z ciała napięcie.

MASAŻE TWARZY

Kobido WYBÓR GOŚCI

60 min – 450 PLN
3 x 60 min – 1250 PLN

Połączenie głębokiego masażu relaksującego, drenażu limfatycznego z intensywnym liftingiem i akupresurą. Stanowi alternatywę dla zabiegów medycyny estetycznej: wygładza zmarszczki, spowalnia proces starzenia, przyspiesza regenerację skóry, ujędźnia ją, podnosi owal twarzy. Głęboko odpręża i sprawia, że skóra odzyskuje swój naturalny blask.

Kobido na bazie kwasu hialuronowego

90 min – 650 PLN

Japoński masaż twarzy, głowy, szyi i dekoltu z udziałem naturalnych kosmetyków pielęgnacyjnych na bazie kwasu hialuronowego. Masaż obejmuje naturalny peeling enzymatyczny, wprowadzenie biocertyfikowanego serum z botanicznym kwasem hialuronowym i maskę o działaniu liftingującym i nawilżającym. Silnie odżywia i nawilża skórę, odpręża ciało, działa liftingującym i przeciwstarzeniowo.

Klasyczny masaż twarzy

30 min – 250 PLN

Masaż dostosowany do potrzeb Twojej skóry – przeciwzmarszczkowy, limfatyczny lub relaksacyjny. Działanie jest uzależnione od rodzaju masażu: przeciwstarzeniowe, usuwające obrzęki lub odprężające.

ZABIEGI NA TWARZ TEAM D^R JOSEPH

Oczyszczanie twarzy

60 min – 350 PLN

Autorska metoda TEAM D^R JOSEPH. To podstawowy zabieg pielęgnacyjny dla każdej cery, wykonywany na bazie głęboko działających produktów naturalnych. Łączy oczyszczanie z peelingiem, masażem barłką i maską pielęgnacyjną. To zabieg, który intensywnie oczyszcza skórę i zwiększa przyswajalność kosmetyków, sprawiając, że cera jest promienna, gładka i bez podrażnień.

Intensywne oczyszczanie twarzy

90 min – 450 PLN

Zabieg dla cery problematycznej, tłustej, trądzikowej, będący połączeniem oczyszczania twarzy metodą TEAM D^R JOSEPH z klasycznym oczyszczaniem skóry. Dzięki dogłębnie oczyszczającemu działaniu poprawia kondycję skóry i polepsza przyswajalność kosmetyków.

Indywidualna kuracja pielęgnacyjna

90 min – 500 PLN

Pielęgnacja naturalnymi produktami z aktywnymi składnikami dobranymi do konkretnych potrzeb Twojej skóry. Obejmuje m.in. zabieg oczyszczania twarzy z indywidualnie dobranym peelingiem, serum, masażem i maską pielęgnacyjną. Ma właściwości odżywcze, nawilżające i regenerujące.

Manualny lifting biodynamiczny

120 min – 600 PLN

Głęboka pielęgnacja naturalnymi produktami dobranymi do potrzeb Twojej skóry. To połączenie m.in. oczyszczania twarzy z peelingiem, biodynamicznym masażem liftingującym, indywidualnie dobranym serum, masażem i maską pielęgnacyjną. Zabieg ma właściwości liftingujące, upiększające i odprężające.

Expressowy POWER LIFT dla mężczyzn

60 min – 400 PLN

Specjalny zabieg pielęgnacyjny opracowany z myślą o potrzebach męskiej skóry. Jest połączeniem m.in. oczyszczania z peelingiem, serum i masażem twarzy. Energetyzuje skórę, łagodzi podrażnienia i odpręża.

Naturalny lifting twarzy z ultradźwiękami BASIC

60 min – 400 PLN

3 × 60 min – 1100 PLN

Zabieg pielęgnacyjny o głębokim działaniu. Stanowi połączenie peelingu enzymatycznego z peelingiem kawitacyjnym i wprowadzeniem indywidualnie dobranego serum za pomocą ultradźwięków. Ma działanie silnie wzmacniające i wygładzające. Ujędrnia skórę i nadaje jej promienny wygląd.

Naturalny lifting twarzy z ultradźwiękami INTENSIVE

90 min – 500 PLN

3 × 90 min – 1400 PLN

Naturalny lifting twarzy BASIC wzbogacony o maskę na twarz, szyję i dekolt, dłuższy zabieg ultradźwiękami oraz manualny masaż twarzy, szyi i dekolту. Zabieg intensywnie wzmacnia skórę, wygładza ją i ujędrnia. Ma właściwości odżywcze i nawilżające, które nadają cerze promienny wygląd.



ZABIEGI NA CIAŁO VITALIS DR. JOSEPH

Masaż na napięte plecy

60 min – 400 PLN

Wyjątkowy masaż pleców z wykorzystaniem głęboko działających produktów naturalnych, bańki, gorących ręczników i mis tybetańskich. Usuwa napięcia mięśni, wzmacnia kręgosłup, głęboko odpręża.

Ujędrniający masaż brzucha

40 min – 300 PLN

Relaksacyjny masaż brzucha na bazie głęboko działających naturalnych produktów, masażu manualnego, masażu bańką i misami tybetańskimi. Idealnie uzupełnia odchudzanie i detoks. Usuwa napięcia, wspomaga pracę jelit, ujędrnia skórę.

Zabieg na cellulit

z maską algową **90 min – 550 PLN**
bez maski algowej **60 min – 400 PLN**

Połączenie masażu manualnego z bańką chińską na bazie naturalnych produktów. Idealne uzupełnienie odchudzania i detoksu. Wygładza, ujędrnia, detoksykuje.

Peeling ziołowy

40 min – 200 PLN

Peeling całego ciała na bazie ekologicznych ziół, aloesu, opuncji figowej, protein z migdałów i mielonych pestek moreli o właściwościach oczyszczających, wygładzających i odświeżających.

Peeling solny

40 min – 200 PLN

Intensywny peeling całego ciała na bazie soli z Morza Martwego i ekologicznych olejków aromatycznych o właściwościach oczyszczających, wygładzających i detoksykujących.

Maska witaminowa

50 min – 250 PLN

Bogata w antyoksydanty maska na bazie ekstraktów witaminowych z rokitnika, winogron i baobabu. W trakcie zabiegu wykonywany jest masaż twarzy i głowy. Działa przeciwstarzeniowo, nawilża, odżywia i relaksuje.

POLECAMY!

Skomponuj swój wymarzony zabieg i połącz dowolny peeling z maską. Do tego możesz dodać masaż.

ZABIEGI NA DŁONIE I STOPY

Manicure	50 min – 180 PLN
Manicure z malowaniem klasycznym	60 min – 200 PLN
Manicure hybrydowy	80 min – 220 PLN
Pedicure	60 min – 210 PLN
Pedicure z malowaniem klasycznym	70 min – 230 PLN
Pedicure hybrydowy	80 min – 250 PLN
Usuwanie lakieru hybrydowego	20 min – 70 PLN

ZABIEGI I MASAŻE LECZNICZE

Drenaż limfatyczny	30 min – 250 PLN 60 min – 350 PLN
Terapia manualna	30 min – 250 PLN 60 min – 350 PLN
Masaż sportowy	30 min – 300 PLN 60 min – 400 PLN
Masaż klasyczny	15 min – 90 PLN
Pakiet „Regeneracja”	cena pakietu – 700 PLN

Wizyta lekarska i 10 zabiegów fizykoterapeutycznych zleconych przez lekarza.

Możliwe zabiegi w ramach pakietu: okład borowinowy, diadynamik, fango, interdyn, krioterapia, laseroterapia, magnetoterapia, prądy TENS, sollux, ultradźwięki. **cena pojedynczego zabiegu – 70 PLN**

JOGA&FITNESS

wstęp wolny dla gości hotelowych | obowiązują zapisy

Joga oddechu

Chcesz nauczyć się oddychać pełną piersią? Na zajęciach dowiesz się, jak oddech wpływa na psychiczną i fizyczną strefę Twojego życia. Weź głęboki oddech i zaczerpnij świeżego, nadmorskiego powietrza!

Joga relaksacyjna

Pragniesz się wyciszyć i odzyskać wewnętrzny spokój? Dzięki łagodnym ćwiczeniom wejdziesz w kontakt z własnym ciałem i zrelaksujesz umysł przy dźwiękach mis tybetańskich. Odpocznij i przywróć w sobie harmonię!

Joga dynamiczna

Chcesz odzyskać życiową energię? Weź udział w zajęciach, które opierają się na synchronizacji oddechu z ciałem. Rytm oddechu wyznaczy tempo i dynamikę pracy w asanach, co ułatwi otwieranie ciała i podniesie siły witalne Twojego organizmu.

Joga Iyengara

Chcesz rozluźnić napięte obszary w ciele? Przyjdź na zajęcia, podczas których asany wykonywane są przy pomocy specjalnych pasów i kostek, które ułatwiają praktykowanie poszczególnych pozycji jogicznych.

Aquafitness

Chcesz poprawić swoje samopoczucie i wspomóc trening całego ciała? Weź udział w rytmicznych ćwiczeniach w wodzie, które wpływają korzystnie na sylwetkę, zwiększają ogólną sprawność i wydolność organizmu.

Pilates

Twoim celem jest smukła sylwetka, wzmocnienie mięśni głębokich wokół kręgosłupa, zdrowe plecy i uelastycznienie mięśni całego ciała? Przyjdź na zajęcia, łączące elementy jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych.

Nordic walking

Chcesz wzmocnić mięśnie całego ciała, usprawnić układ oddechowy i krwionośny? Weź udział w spacerze z instruktorem nordic walking – marszu ze specjalnymi kijami, dzięki którym nie obciążasz stawów.

SAUNY&BASEN

Wejdziesz w stan głębokiego relaksu. Doświadczaj odprężającej mocy wody i poczuć regeneracyjną siłę ciepła. Czekają na Ciebie: łaźnia parowa, biosauna, sauna fińska na tarasie z widokiem na park nadmorski, prywatna biosauna, wypoczuwalnia (w tym jedna z kominkiem) i kompleks basenowy. Sauna fińska z tarasem i wypoczuwalnia kominkowa dostępne są dla osób powyżej 16 roku życia.

W ramach pobytu otrzymujesz:

- dostęp do strefy saun (łaźni parowej, biosauny, sauny fińskiej na tarasie z widokiem na park nadmorski), kompleksu basenowego i wypoczuwalni (w tym jednej z kominkiem),
- płaszcz kąpielowy, 2 ręczniki i obuwie jednorazowe.

Wstęp na sauny&basen

3 godziny – 100 PLN

Karnet 10 wejść na sauny&basen

10 × 3 godziny – 900 PLN

Karnet jest ważny 3 miesiące i upoważnia do korzystania ze strefy sauny&basen.

dzieci 3-10 – 50% ceny
dzieci 0-3 lat – wstęp wolny

Prywatna biosauna

2 godziny bez zabiegów – 400 PLN

Cena obejmuje seans na wyłączność, wypożyczenie płaszczka kąpielowego, dużych ręczników, obuwie jednorazowe, owoce oraz wodę butelkowaną.

Olejek do ciała Deep Relax Body Oil

100 ml – 90 PLN

PRAWIDŁOWE SAUNOWANIE



- 1 Przed wejściem do sauny, zdejmij strój kąpielowy.** Możesz okryć ciało ręcznikiem na czas seansu.
- 2 Pamiętaj przede wszystkim o swoim komforcie i dobrym samopoczuciu.**

Osoby regularnie odwiedzające saunę mogą pozostawać dłużej w kabinie, natomiast nowicjusze zechcą prawdopodobnie wyjść z niej nieco wcześniej.
- 3 Najpierw weź prysznic i wytrzyj się do sucha ręcznikiem.** Sucha skóra poci się szybciej. Ciepła kąpiel stóp przed sauną dodatkowo pobudzi pocenie się. Możesz poleać stopy ciepłą wodą.
- 4 Zarezerwuj sobie wystarczająco dużo czasu na saunowanie.** Pełny cykl trwa około 2 godzin i przede wszystkim ma służyć Twojemu relaksowi. Pośpieszne korzystanie z sauny obciąży Twój organizm. Do sauny nie należy przychodzić, gdy jest się głodnym ani z pełnym żołądkiem.
- 5 W saunie rozłóż ręcznik pod całym ciałem.** Pobyt powinien być krótki – wystarczy 8-15 minut. Ostatnie 2 minuty spędź w pozycji siedzącej, aby przyzwyczaić krążenie do postawy wyprostowanej.
- 6 Po saunowaniu wyjdź na taras, ochłódź się na świeżym powietrzu – Twoje ciało potrzebuje tlenu.** Dopiero później schłódź się pod prysznicem (najlepiej polewając się w kierunku od stóp do głowy).
- 7 Po schłodzeniu się, ciepła kąpiel stóp wywoła błogie uczucie.** W ten sposób dochodzi do pełnego wyrównania temperatury w organizmie. Ponowne zastosowanie zimnej wody wzmacnia naczynia krwionośne i podwyższa odporność.
- 8 Zrób sobie krótką przerwę na wypoczynek.** Przerwa ta nie powinna trwać krócej niż seans w saunie. Kieruj się przy tym swoim komfortem.
- 9 Podczas saunowania nie zaleca się spożywania napojów,** ponieważ picie w dużym stopniu zmniejsza efekt oczyszczania organizmu.
- 10 Kolejne wizyty w saunie powinny mieć taki sam przebieg jak pierwsza.** Trzy bezpośrednio po sobie następujące wystarczą do osiągnięcia pożądanego efektu zdrowotnego. Następne nie skutkują już wzrostem oddziaływania sauny na organizm.
- 11 Seans w saunie służy wypoczynkowi fizycznemu i odprężeniu psychicznemu.** Aby utrzymać lecznicze właściwości, należy zrezygnować z aktywności sportowych po i w trakcie saunowania. Natomiast masaż pomiędzy wizytami w saunie lub bezpośrednio po nich może jeszcze bardziej wzmocnić jej relaksacyjne działanie.

ETYKIETA WELLNESS&SPA

Strefa wellness&spa to miejsce spokoju, wyciszenia i relaksu

Aby w pełni i komfortowo czerpać radość z wellnessowania, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami. Prowadź rozmowy ściszym głosem. Odpocznij od telefonów, tabletów itp. Zostaw je w pokoju.

Torba basenowa

Na czas pobytu w hotelu, w trosce o Twój komfort i ekologię, przygotowana została czarna torba z logo hotelu. Znajdziesz w niej ręcznik i płaszcz kąpielowy oraz jednorazowe obuwie. Dołóż do niej ulubione przedmioty (wodę, książkę) i zabierz ze sobą, wybierając się do strefy wellness&spa.

Dress code

Wybierając się na basen, do sauny czy też na zabiegi, włóż płaszcz kąpielowy, który znajduje się w pokoju hotelowym. Nie zabieraj ze sobą biżuterii lub innych cennych przedmiotów. Podczas zabiegu będziesz czuł się bardziej komfortowo. Nie odpowiadamy za przedmioty wartościowe pozostawione w strefie wellness&spa. Na wszystkie zajęcia sportowe oraz jogę ubierz się wygodnie, najlepiej w koszulkę ze spodniami lub legginsami sportowymi. Zajęcia jogi i pilates odbywają się na boso.

Jesteśmy eko

W trosce o środowisko i ekologię zachęcamy do wielokrotnego korzystania z ręcznika. W każdej chwili możesz otrzymać w recepcji wellness&spa lub od room service'u świeży ręcznik, jeśli masz taką potrzebę.

Sauny i kompleks basenowy

Strefa sauny fińskiej z wypoczywalnią kominkową i tarasem przeznaczona jest dla osób powyżej 16 lat. W strefie kompleksu basenowego i saun korzystaj z płaszcza kąpielowego oraz nieślizgającego się obuwia basenowego. Wybierając się na basen, pamiętaj o stroju kąpielowym. Przed każdym wejściem do basenu, jacuzzi, łaźni lub sauny skorzystaj z prysznica. Przed wejściem do biosauny i sauny fińskiej zdejmij strój kąpielowy i osusz dokładnie ciało. Zanim skorzystasz z ławeczki w saunie fińskiej lub biosaunie, połóż na niej suchy ręcznik. Ze względów higienicznych całe ciało, włącznie ze stopami, powinno się znajdować na ręczniku. Zaleca się korzystanie z sauny bez stroju kąpielowego. Do każdej sauny i łaźni parowej możesz wejść nago lub osłonić się ręcznikiem.





Sala joga&fitness

Zapoznaj się z planem zajęć joga&fitness (informacja w recepcji wellness&spa). W ramach pobytu w hotelu możesz codziennie bezpłatnie korzystać ze wszystkich zajęć. Ilość miejsc jest ograniczona. Zapisy na zajęcia przyjmuje recepcja wellness&spa. Z urządzeń cardio fitness można korzystać pomiędzy zajęciami jogi i fitness. Zabierz ze sobą czyste obuwie sportowe. Jeśli masz mniej niż 16 lat, przyjdź na ćwiczenia w towarzystwie osoby pełnoletniej.

Goście wellness&spa

Ze strefy wellness&spa korzystają goście hotelowi oraz goście day spa (niemieszkający w hotelu), którym udostępniamy szatnie z zamykanymi szafkami na rzeczy osobiste. Nie ponosimy odpowiedzialności za wartościowe przedmioty pozostawione w strefie wellness&spa. Goście niemieszkający w hotelu na czas zabiegu i pobytu day spa otrzymują w recepcji wellness&spa torbę basenową z płaszczem kąpielowym, ręcznikami i jednorazowym obuwem.

Rezerwacja zabiegów

W celu ustalenia dogodnego terminu prosimy dokonać rezerwacji (drogą mailową: wellness@shuumhotel.pl lub telefoniczną: +48 94 355 4050) na kilka dni przed planowanym zabiegiem lub przyjazdem. W przypadku braku wcześniejszej rezerwacji nie możemy zagwarantować wykonania zabiegu w preferowanym terminie. Jeśli nie wiesz, na jaki zabieg się zdecydować – recepcja wellness&spa chętnie pomoże w wyborze.

Przed zabiegami

Unikaj ciężkich posiłków. Ostatni lekki posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed zabiegiem lub zajęciami jogi/fitness. Minimum 24 godziny przed planowanymi zabiegami kosmetycznymi kobiety nie powinny wykonywać depilacji. Mężczyźni nie powinni golić się w dniu zabiegu przed zabiegami na twarz. Na zabiegi zapraszamy bez makijażu.

Przyjście na zabieg

Na zabieg zapraszamy 10 minut przed planowanym terminem. To czas na spokojne przygotowanie, który pozwoli Ci w pełni korzystać z usługi. Zabiegi rozpoczynamy punktualnie. Spóźniając się, skracasz sobie czas zabiegu, a jego cena pozostaje bez zmian.

Podczas zabiegu

Niestosowne zachowanie podczas zabiegu nie jest tolerowane. Wszyscy terapeuci mają prawo w takich przypadkach przerwać zabieg. Koszty takiego zabiegu nie są zwracane.

Anulowanie terminów zabiegów

Zarezerwowany zabieg możesz anulować 6 godzin przed umówionym terminem. Skontaktuj się w tym celu z recepcją wellness&spa (tel. 94 355 4050 lub wew. 150). W innych przypadkach zastrzegamy sobie prawo do obciążenia rachunku kwotą 100% wartości zabiegu.

HOME WELLNESS

Dostawa kosmetyków oraz suplementów

Przedłuż działanie masaży, zabiegów i diety. Skorzystaj z naszych wskazówek i kontynuuj terapię w domu. W recepcji wellness&spa doradzimy w wyborze najlepszych produktów pielęgnacyjnych. Jesteśmy do Twojej dyspozycji także po wyjeździe z hotelu. Ulubione kosmetyki i suplementy chętnie prześlemy Ci do domu.



Hotel zastrzega sobie prawo do zmiany cen.

kontakt: wellness@shuumhotel.pl

tel. +48 94 355 4050 | wew. 150

godziny otwarcia: codziennie 7.00 – 22.00



SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★★



HIGHTECH NATURAL COSMETICS

TEAM DR JOSEPH

SÜDTIROL

VITALIS

DR JOSEPH

