



SHUUM

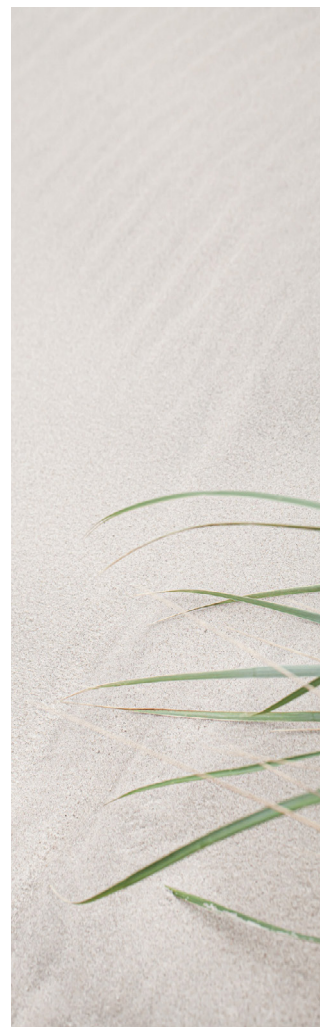
BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★★★★

WELLNESS MENU



## WELLNESS MENU

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Wellness Room                    | 4  |
| Masaż autorski                   | 5  |
| Masaże ajurwedyjskie             | 5  |
| Masaże tajskie                   | 6  |
| Masaże ciała                     | 6  |
| Terapie manualne ciała           | 7  |
| Terapie manualne twarzy          | 7  |
| Ceremonie na twarz i ciało       | 8  |
| Zabiegi na twarz by Comfort Zone | 8  |
| Zabiegi na ciało                 | 10 |
| Pielęgnacja dłoni i stóp         | 10 |
| Joga & fitness                   | 10 |
| Sauny & basen                    | 11 |
| Prawidłowe saunowanie            | 12 |
| Etykieta wellness & spa          | 13 |
| Voucher prezentowy               | 15 |
| Home wellness                    | 15 |



## KOSMETYKI NATURALNE NAJNOWSZEJ GENERACJI

Włoska marka [ comfort zone ] jest synonimem zaawansowanego podejścia do pielęgnacji skóry, opartego na nauce i naturze. Jej filozofia zakorzeniona jest w farmakognozji – badaniu silnych, aktywnych cząsteczek pochodzących z naturalnych surowców, co gwarantuje maksymalną skuteczność, bezpieczeństwo oraz przyjemność stosowania kosmetyków. Silikony są zastępowane olejami i masłami odżywczymi, co pozwala wydobyć ze skóry jej naturalne i prawdziwe piękno. Dążymy do promowania uduchowionego, zdrowego i zrównoważonego stylu życia, oferując rozwiązania, które przynoszą dobroczynny wpływ na skórę, ciało i umysł.



**[ comfort zone ]**  
conscious skin science



Shuum Boutique Hotel - należący do grupy Dobry Hotel - jest jedynym miejscem na mapie Kołobrzegu, gdzie znajdziesz zabiegi oraz kosmetyki marki [ comfort zone ].



## WYSOKIE STANDARDY



Jako certyfikowana marka B Corp, [ comfort zone ] reprezentuje najwyższe, zweryfikowane standardy jakości, działając w duchu zrównoważonego rozwoju. Stałe badania oraz współpraca z zespołem lekarzy i naukowców, gwarantują, że proponowane przez [ comfort zone ] metody są innowacyjną i skuteczną odpowiedzią na określone potrzeby skóry. Zabiegi marki opierają się na zastosowaniu bioaktywnych formuł, łączonych z autorskimi technikami manualnymi oraz aromaterapią. Ich zadaniem jest zapewnienie niezapomnianych doświadczeń oraz spektakularnych efektów.



## 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 – 450 PLN | 90 min – 550 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

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

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.

### Tajski masaż olejowy

**60 min – 400 PLN | 90 min – 500 PLN**

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.

## MASAŻE CIAŁA

### 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. 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 – 500 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.

### 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.



## TERAPIE MANUALNE CIAŁA

### Drenaż limfatyczny

30 min – 250 PLN | 60 min – 350 PLN

### Terapia manualna

30 min – 250 PLN | 60 min – 350 PLN

### Terapeutyczny masaż wspierający pracę nerwu błędnego <sup>NOWOŚĆ</sup> 60 min – 430 PLN

To terapeutyczny masaż wpływający pośrednio na zdrowie psychofizyczne organizmu. Połączenie najlepszych technik terapii wisceralnej, masażu leczniczego, akupresury, pracy z oddechem oraz masażu leczniczym dźwiękiem mis tybetańskich. Usprawnia pracę całego układu trawiennego, aktywując naturalny proces samoleczenia, łagodząc ból i dyskomfort brzucha. Masaż ten niweluje napięcie w ciele powstałe z nagromadzonych, zablokowanych i niewyrażonych emocji.

### Masaż tkanek głębokich <sup>NOWOŚĆ</sup> 80 min – 480 PLN

Masaż tkanek głębokich to intensywna terapia ukierunkowana na rozluźnienie napięć mięśniowych, poprawę elastyczności i przywrócenie prawidłowej funkcji mięśni oraz powięzi. Dzięki precyzyjnym, wolnym i głębokim technikom, masaż skutecznie redukuje przewlekły ból, poprawia postawę ciała i wspomaga regenerację po wysiłku fizycznym. Masaż wykonywany jest na sucho. Dla uzyskania jeszcze lepszych efektów istnieje możliwość zastosowania kinesiotalingu, który wspiera proces regeneracji, stabilizuje mięśnie i stawy oraz redukuje obrzęki i ból. Zalecany dla osób z przewlekłym napięciem mięśniowym, sportowców, osób pracujących w pozycji siedzącej oraz wszystkich, którzy pragną głębokiej regeneracji i ulgi w bólu.

## TERAPIE MANUALNE TWARZY

### Kobido <sup>WYBÓR GOŚCI</sup>

60 min – 450 PLN | 3 × 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, ujędrnia ją, podnosi owal twarzy. Głęboko odpręża i sprawia, że skóra odzyskuje swój naturalny blask.

### Kobido z pielęgnacją odżywczo-nawadniającą 90 min – 650 PLN

Japoński masaż twarzy, głowy, szyi i dekoltu z udziałem naturalnych kosmetyków pielęgnacyjnych marki Comfort Zone. Masaż obejmuje naturalny peeling enzymatyczny, wprowadzenie biocertyfikowanego serum z ekstraktem z opuncji figowej oraz makrocząsteczkowym kwasem hialuronowym i maskę o działaniu odżywczym. Silnie odżywia i nawilża skórę, odpręża ciało, działa liftingująco i przeciwstarzeniowo.

### Klasyczny masaż twarzy 30 min – 350 PLN

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

### Liftingujący masaż kamieniami Gua Sha 60 min – 450 PLN

Masaż twarzy tradycyjną techniką chińską ma właściwości liftingujące, redukujące obrzęki i odprężające. Dotlenia skórę, dzięki czemu składniki aktywne kosmetyków wnikają głębiej i działają skuteczniej. Ujędrnia, napina i uelastycznia skórę oraz podnosi owal twarzy. Pobudza przepływ limfy i wspomaga oczyszczenie organizmu z toksyn.



## CEREMONIE NA TWARZ I CIAŁO NOWOŚĆ

### Tranquillity ceremonia na twarz i ciało

90 min – 650 PLN

Ekskluzywny rytuał twarzy i całego ciała z „kąpielą Kleopatry” w postaci mlecznego olejku. Głównym celem tego doświadczenia jest redukcja stresu i napięcia oraz odżywienie skóry. Kultowy rytuał marki Comfort Zone, wykorzystujący aromaterapeutyczną mieszankę olejków eterycznych oraz olej z amarantusa. Masaż obejmuje całe ciało, koncentrując się na obszarze pleców, twarzy i karku kończąc na stopach, zapewniając głębokie, świadome odprężenie. Doskonały wybór dla osób potrzebujących chwili wytchnienia, jak i dla tych którzy doświadczają napięcia.

### Himalayan ceremonia detoksykująca na twarz i ciało

90 min – 650 PLN

Rytuał na twarz i ciało przywracający równowagę energetyczną. Masaż kamieniami solnymi oraz wrapping solny w celu detoksykacji organizmu, łagodzi bóle mięśni i skutecznie pobudza metabolizm. Ukojenie dla duszy i ciała. Skóra jest aksamitna, ujędrniona a umysł osiąga stan harmonii. Masaż twarzy Comfort Touch wykonany na antyoksydacyjnym olejku przywróci młodość i witalność skórze.

## ZABIEGI NA TWARZ BY COMFORT ZONE NOWOŚĆ

Aby przedłużyć działanie zabiegów i zawartych w nich składników aktywnych polecamy pielęgnację domową dobraną odpowiednio przez naszych specjalistów. Wszystkie kosmetyki oraz akcesoria są do nabycia w naszym spa.

### Hydramemory NAWILŻENIE & WITALNOŚĆ

60 min – 550 PLN

Unikalny zabieg inspirowany krioterapią, oparty na dwóch masażach Hydra Drain & Hydra Lift z wykorzystaniem Ice Roller. Kuracja odświeżająca, przywracająca blask, uzupełniająca nawodnienie i witalność. To dynamiczny zabieg stworzony dla wszystkich poszukujących natychmiastowego blasku, intensywnego nawilżenia i witalności skóry. Dzięki unikalnej kombinacji kwasu mlekowego, kwasu hialuronowego oraz bioaktywnego ekstraktu z opuncji figowej z regeneracyjnych upraw, zapewnia natychmiastowy efekt zdrowego i promiennego wyglądu „GLASS SKIN”.

### Witaminic z vit C ROZŚWIETLENIE & UJĘDRNIENIE

60 min – 580 PLN

Nowoczesna pielęgnacja dla skóry matowej, z pierwszymi oznakami starzenia i nierówną pigmentacją. Innowacyjna maska z Longevity Complex™, różową glinką i 10% witaminą C zapewnia intensywną antyoksydację i rozświetlenie. Dzięki technikom masażu z użyciem rollera jadeitowego skóra staje się ujędrniona, a kontury twarzy wyraźniejsze.

## Remedy UKOJENIE & REGENERACJA

60 min – 500 PLN

Remedy to innowacyjny zabieg, który oferuje kompleksową regenerację i ukojenie, przywracając skórze zdrowy i zrównoważony wygląd. Dzięki prebiotykowi z buraków cukrowych, który wspiera odporność skóry, oraz olejowi marula, ten zabieg skutecznie łagodzi dyskomfort, redukuje neurozapalne objawy i wzmacnia naturalną obronę skóry. Idealny po intensywnych zabiegach stymulujących, przynosi ulgę, poprawia immunologię skóry wzmacniając barierę hydrolipidową, jest szczególnie polecany osobom z atopowym zapaleniem skóry, trądzikiem różowatym oraz pacjentom onkologicznym. Oferuje kompleksową regenerację i ukojenie, przywracając skórze zdrowy wygląd.

## Męski Detox OCZYSZCZENIE & REGENERACJA

60 min – 530 PLN

Skuteczna pielęgnacja dla mężczyzn – oczyszczenie, nawilżenie i ujędrnienie skóry. Maska węglowa usuwa zanieczyszczenia, a AHA, kwas hialuronowy i peptydy regenerują i wygładzają. Masaż jadeitem i gua sha pobudza krążenie, poprawiając elastyczność. Efekt? Świeża, gładka i pełna energii cera.

## Sublime Skin Deluxe ANITI AGE & LIFTING

75 min – 730 PLN

Absolutnie luksusowy zabieg liftingujący, gwarantujący spektakularny efekt wypełnienia zmarszczek, ujędrnienia skóry wraz z 20 minutowym panelem modelowania mięśni twarzy opartym na technikach Kobido. Zabieg ten działa silnie rewitalizująco dzięki zastosowaniu unikalnego koktajlu kwasów, dobieranego indywidualnie pod potrzeby skóry tak, aby zwiększyć penetrację składników aktywnych aplikowanych w późniejszych etapach. W trakcie zabiegu aplikowana jest maska bogata w hexapeptydy o działaniu „botoks like”, wielocząsteczkowy kwas hialuronowy oraz organiczny kompleks Archi-Lift™, które zwiększają produkcję włókien kolagenu w skórze, a także hydrożelowe okułarki peptydowe, powodujące, że zmarszczki wokół oczu stają się mniej widoczne.

## Sublime Skin Super Peel REWITALIZACJA & LIFTING

60 min – 490 PLN

Intensywny podwójny peeling w celu zapewnienia natychmiastowej rewitalizacji skóry, oparty na bazie unikalnego połączenia kwasów, który dobierany jest indywidualnie do stanu skóry. Połączenie peelingu wraz z autorskim masażem liftingującym zapewnia głęboką odnowę skóry, widoczną redukcję linii mimicznych i zmarszczek, wyrównuje przebarwienia oraz zapewnia wyjątkową gładkość i świetlistość skóry.

## Wzmocnij efekt pielęgnacji swojej skóry podczas wybranego zabiegu poprzez:

Peptydową pielęgnację okolicy oka w postaci maski hydrożelowej

120 PLN

Odżywczą maskę nawilżającą na dłonie lub stopy

60 PLN





## ZABIEGI NA CIAŁO

### Body Renewal WYGŁADZENIE & REGENERACJA

60 min – 500 PLN

Zabieg wygładzający, odnawiający i regenerujący, który przywraca skórze napięcie, elastyczność i optymalne nawilżenie. Idealny dla skóry wymagającej dodatkowej regeneracji i sprężystości, a także dla osób pragnących przeciwdziałać rozstępom. Dzięki regenerującemu i rewitalizującemu działaniu, skóra pozostaje miękka, jedwabista i jędrna. Ten kompleksowy zabieg zapewnia intensywną pielęgnację, pozostawiając skórę gładką, elastyczną i młodą.

### Absolute Slimming 3-in-1 Hot & Cold UJĘDRNIENIE & REDUKCJA CELLULITU

75 min – 650 PLN

Trójfazowy zabieg remodelujący. Pierwsza faza energicznego masażu drenującego - antycellulitowego na bazie oleju z pomarańczy, druga faza o działaniu termogenicznym, stymulującym mikrokrążenie, następnie trzecia faza modelująco-drenująca przy użyciu bandaży. Idealna terapia cellulitu i poprawy mikrokrążenia, z efektami widocznymi już po jednym zabiegu.

### Peeling ziołowy

40 min – 230 PLN

Peeling ciała na bazie sproszkowanych ziół: lawendy, rozmarynu, szalwii oraz naturalnych olejów, o właściwościach oczyszczających, wygładzających i odświeżających.

### Peeling solny

40 min – 260 PLN

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

## PIELĘGNACJA DŁONI I STÓP

### Manicure Spa Deluxe

do 70 min – 250 PLN

Podstawowy manicure wzbogacony o pielęgnację odżywczą dla dłoni. Zabieg przeznaczony do specjalistycznej pielęgnacji. Intensywnie nawilża i odżywia ekstremalnie suchą i odwodnioną skórę dłoni oraz łagodzi podrażnienia. Regeneruje tkanki, przywraca odpowiednią barierę ochronną skóry i jej elastyczność.

### Pedicure Spa Deluxe

do 80 min – 300 PLN

Podstawowy pedicure wzbogacony o luksusową pielęgnację. Skuteczny, odprężający i rytualny zabieg na stopy przywracający nawilżenie, odżywienie i miękkość, wygładzoną skórę. Chwila przyjemności, zapewniająca stopom pielęgnację i uwagę. Oczyszcza, nabłyszczcza i nawilża stopy, usuwając zrogowacenia i zgrubienia, uzyskując wyjątkową jedwabistość i miękkość.

## 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 wejdiesz 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.

## SAUNY & BASEN

Wejdź 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, wypoczywalnie (w tym jedna z kominkiem) i kompleks basenowy. Sauna fińska z tarasem i wypoczywalnia kominkowa dostępne są dla osób powyżej 16 roku życia.

### Wstęp na sauny & basen

**3 godziny – 120 PLN**

### Karnet 10 wejść na sauny & basen

**10 × 3 godziny – 1000 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 płaszcza kąpielowego oraz dużych ręczników, obuwie jednorazowe, owoce oraz wodę butelkowaną.

### Godziny ciszy & Family time

Informujemy, że codziennie w godzinach 8:00-10:00 oraz 19:00-22:00 obowiązują godziny ciszy i wstęp na basen mają wyłącznie osoby dorosłe powyżej 16 roku życia. W godzinach 10:00-19:00 mile widziane rodziny z dziećmi.



## PRAWIDŁOWE SAUNOWANIE

- 1 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.
- 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 polać stopy ciepłą wodą.
- 4 Przed wejściem do sauny, zdejmij strój kąpielowy.** Możesz okryć ciało ręcznikiem na czas seansu.
- 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 masaże 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 wellnesowania, zapoznaj się z poniższymi wskazówkami. Prowadź rozmowy ścisłym głosem. Odpocznij od telefonów, tabletów itp. Zostaw je w pokoju.



### 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 czuć 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.

### 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 płaszcz kąpielowy, ręcznik i jednorazowe obuwie.

### **Rezerwacja zabiegów**

Zabiegi w naszym wellness & spa dostępne są wyłącznie dla osób powyżej 18 roku życia. W celu ustalenia dogodnego terminu prosimy dokonać rezerwacji (drogą mailową: [wellness@shuumhotel.pl](mailto: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.

## VOUCHER PREZENTOWY

### Nie masz pomysłu na prezent?

VOUCHER jest zawsze świetnym i szybkim rozwiązaniem!

Na stronie [www.shuumhotel.pl](http://www.shuumhotel.pl) / **Oferty specjalne /**

**Vouchery Prezentowe** wybierz odpowiedni voucher.

Dopisz dedykację, jeśli chcesz. Zapłać i odbierz voucher za pośrednictwem e-maila.

Jeśli potrzebujesz asysty - zadzwoń, a my pomożemy.



## HOME WELLNESS

### Dostawa kosmetyków

Przedłuż działanie zabiegów i masaży. 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 dostępne akcesoria kosmetyczne chętnie prześlemy Ci do domu.

Hotel zastrzega sobie prawo do zmiany cen.

**Kontakt:** [wellness@shuumhotel.pl](mailto:wellness@shuumhotel.pl)

tel. +48 94 355 4050 | wew. 150

### Godziny otwarcia:

Basen, sauny      codziennie 8:00 – 22:00

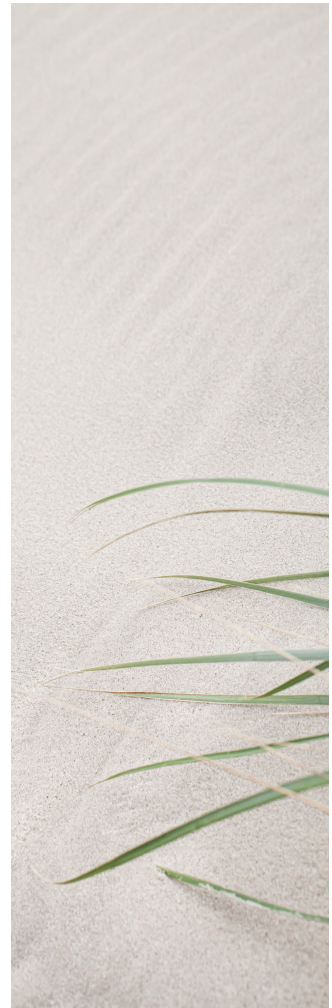
Zabiegi, masaże      codziennie 9:00 – 21:00





## WELLNESS MENU

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Wellness Room                                   | 18 |
| Signature Massage                               | 19 |
| Ayurvedische Massagen                           | 19 |
| Thai-Massagen                                   | 20 |
| Körpermassagen                                  | 20 |
| Manuelle Körpertherapien                        | 21 |
| Manuelle Gesichtstherapien                      | 21 |
| Gesichts- und Körperzeremonien                  | 22 |
| Gesichtsbehandlungen mit Comfort Zone-Produkten | 22 |
| Körperbehandlungen                              | 24 |
| Hand- und Fusspflege                            | 24 |
| Yoga & Fitness                                  | 24 |
| Saunen & Schwimmbad                             | 25 |
| Richtiges Saunieren                             | 26 |
| Wellness & Spa-Etikette                         | 27 |
| Geschenkgutschein                               | 29 |
| Home Wellness                                   | 29 |





# NATURKOSMETIKA

## DER NEUESTEN GENERATION

Die italienische Marke [ comfort zone ] ist ein Synonym für einen fortschrittlichen Ansatz in der Hautpflege, der auf Wissenschaft und Natur basiert. Ihre Philosophie ist in der Pharmakognosie verwurzelt – der Erforschung wirksamer, aktiver Moleküle aus natürlichen Rohstoffen. Dies garantiert höchste Wirksamkeit, Sicherheit und ein angenehmes Anwendungserlebnis der Produkte. Silikone werden durch nährnde Öle und Butter ersetzt, wodurch die natürliche und wahre Schönheit der Haut zum Vorschein kommt. Wir setzen uns für einen spirituellen, gesunden und ausgewogenen Lebensstil ein und bieten Lösungen, die sich positiv auf Haut, Körper und Geist auswirken.



**[ comfort zone ]**  
conscious skin science



Shuum Boutique Hotel – Teil der Dobry Hotel Gruppe – ist der einzige Ort auf der Landkarte von Kołobrzeg, an dem Sie Behandlungen und Pflegeprodukte der Marke [ comfort zone ] finden.



## HOHE STANDARDS



Als zertifizierte B Corp-Marke steht [ comfort zone ] für höchste, geprüfte Qualitätsstandards und handelt im Sinne der Nachhaltigkeit. Kontinuierliche Forschung und die enge Zusammenarbeit mit einem Team aus Ärzten und Wissenschaftlern gewährleisten, dass die von [ comfort zone ] entwickelten Methoden eine innovative und wirksame Antwort auf spezifische Hautbedürfnisse bieten. Die Behandlungen basieren auf bioaktiven Formulierungen, die mit eigens entwickelten manuellen Techniken und Aromatherapie kombiniert werden. Ihr Ziel: unvergessliche Erlebnisse und sichtbare, beeindruckende Ergebnisse.



## WELLNESS ROOM – EIN PRIVATER RAUM ZUR ENTSPANNUNG

### **RELAX-Paket für 2 Personen**

**3 Stunden – Massage 60 Min. + Sauna 120 Min. – 1200 PLN**

Eine Saunasitzung in der Privatsauna, kombiniert mit einer entspannenden Aromamassage, wirkt vollständig regenerierend, stimmungsaufhellend und fördert die vollständige Erholung. Die stimmungsvolle Atmosphäre wird durch Schaumwein, frisches Obst und süße Snacks ergänzt.

### **VITAL-Paket für 2 Personen**

**3 Stunden – Massage 60 Min. + Sauna 120 Min. – 1000 PLN**

Eine Autorenkräutermassage und eine Sitzung in der privaten Biosauna stellen das innere Gleichgewicht wieder her, entspannen und verbessern die Stimmung. Die stimmungsvolle Atmosphäre der gemeinsamen Entspannung wird durch einen Cocktail voller Vitamine und eine Platte mit gesunden Snacks ergänzt, die zusätzlich den Körper stärken und Vitalität verleihen.

### **Private Sauna**

**2 Std. ohne Behandlungen – 400 PLN**

Uneingeschränkter Zugang zur Biosauna, die man exklusiv buchen kann. Stimmungsvolle Atmosphäre und intimer Erholungsraum.

## SIGNATURE MASSAGE

### Kräutermassage GÄSTEWAHL

**60 Min. – 450 PLN | 90 Min. – 550 PLN**

Signature-Massage des ganzen Körpers, einschließlich Gesicht und Kopf. Sie wird auf einer Couch mit natürlichem Sesam- und Sonnenblumenöl, aromatischen Ölen und Kräuterpulver (Lavendel, Rosmarin, Salbei) durchgeführt. Sie befreit vom Stress, stellt das innere Gleichgewicht wieder her, spendet Energie und verbessert die Stimmung.

## AYURVEDISCHE MASSAGEN

### Ayurvedische Yogamassage

**60 Min. – 450 PLN | 90 Min. – 550 PLN | 120 Min. – 650 PLN**

Eine einzigartige Ganzkörpermassage, einschließlich Kopf und Gesicht, die verschiedene ayurvedische Massagen mit Kräuterpeeling und Elementen des Yoga kombiniert. Während der Massage werden natürliche Öle und Kräuterpulver verwendet. Die Massage wird auf der Matte, mit den Händen und Füßen des Therapeuten durchgeführt. Sie hat eine tief entspannende Wirkung, löst Stress und chronische Schmerzen, reinigt von Giftstoffen, konditioniert die Haut, beruhigt den Geist, stärkt den Körper, verbessert die Funktion der inneren Organe, unterstützt die Regeneration des Körpers, verleiht Vitalität, verjüngt und gibt ein Gefühl der inneren Harmonie.

### Udvardhana

**90 Min. – 550 PLN**

Dynamische Ganzkörpermassage, einschließlich Kopf und Gesicht, durchgeführt auf einer Couch, auf Basis von natürlichen, peelenden Kräuterpulvern und -ölen. Es hilft, überschüssiges Körperfett und Giftstoffe zu entfernen. Es verbessert das Hautbild, mindert Cellulite, strafft den Körper, verhindert die Hautlockerung bei der Gewichtsabnahme, nimmt das Körperschweregewicht ab und befreit von übermäßigem Schwitzen. Sie entspannt tief, stärkt und stellt die Energie wieder her.

### Shiro Abhyanga

**30 Min. – 300 PLN**

Öl-Kopfmassage mit Gesicht, Nacken und Schultergürtel. Im Sitzen auf Basis von natürlichem Sesam- und Sonnenblumenöl durchgeführt, ist es eine Kombination von ayurvedischer Massage und Akupressur. Sie entspannt tief, baut Stress ab, verbessert die Konzentration und verleiht Vitalität. Sie verbessert den Zustand der Gesichts- und Kopfhaut, die regeneriert und konditioniert wird.

### Hasta Abhyanga

**30 Min. – 250 PLN**

Traditionelle ayurvedische Massage von Ober-, Unterarmen und Händen, durchgeführt in Liegeposition auf der Couch mit natürlichem Sesamöl. Diese Massage enthält Akupressur-Elemente. Sie hat entspannende Eigenschaften, die zum Stressabbau, zur Reduzierung von Muskelverspannungen, zur Befreiung von Schmerzen und Blockaden beitragen.

### Pada Abhyanga

**30 Min. – 250 PLN | 60 Min. – 350 PLN**

Traditionelle ayurvedische Fuß- und Wadenmassage auf Basis von natürlichem Sesamöl. Enthält Akupressur-Elemente. Sie bringt müden Beinen sofortige Entspannung, beseitigt das Gefühl von schweren und müden Füßen, entspannt den ganzen Körper, entfernt Spannungen, die durch Stress verursacht werden, befreit von Schmerzen und pflegt die Haut.



## THAI-MASSAGEN

### Thai-Yoga-Massage

**60 Min. – 450 PLN | 90 Min. – 550 PLN | 120 Min. – 650 PLN**

Eine dynamische Ganzkörpermassage, die auch das Gesicht umfasst, wird trocken auf einer Matte durchgeführt. Es ist eine Kombination aus vielen Techniken - darunter Druck- und Atemtechniken, Reflexologie, Energielinienmassage und Yoga. Der Therapeut setzt seine Hände, Unterarme, Knie und Füße ein, um den Körper mit Druck und Dehnungen zu stärken und zu flexibilisieren. Die Thai-Yoga-Massage ist tief entspannend, löst Muskelverspannungen und Schmerzen sowie stimuliert zusätzlich die inneren Organe. Sie hat eine entgiftende Wirkung, beruhigt den Geist und stellt die Lebensenergie wieder her.

### Thai-Öl-Massage

**60 Min. – 400 PLN | 90 Min. – 500 PLN**

Kombination aus sanfter Entspannungsmassage mit tieferen Massage-, Druck- und Mobilisationstechniken. Sie wird auf einer Liege mit natürlichen Ölen und Aromaölen durchgeführt. Sie hat eine entspannende Wirkung, löst Verspannungen, lockert, nährt die Haut und entspannt tief.

## KÖRPERMASSAGEN

### Entspannende aromatische Massage

**Teilmassage 30 Min. – 250 PLN**

Langsame, sanfte Massage mit entspannenden Techniken der klassischen Massage und natürlichen Aromaölen. Sie hat besänftigende, beruhigende und entspannende Eigenschaften.

**Ganzkörpermassage 60 Min. – 350 PLN**

**Ganzkörpermassage 90 Min. – 450 PLN**

### Vital-Aroma-Massage

**Teilmassage 30 Min. – 250 PLN**

Intensive klassische Massage mit Elementen der Tiefengewebssmassage, durchgeführt auf Basis von natürlichen Aromaölen. Sie regeneriert, wirkt schmerzlindernd und entspannend.

**Ganzkörpermassage 60 Min. – 350 PLN**

**Ganzkörpermassage 90 Min. – 450 PLN**

### Massage mit Basaltsteinen

**90 Min. – 500 PLN**

Sanfte Massage mit heißen Steinen auf Basis natürlicher Aromaöle. Es werden der ganze Körper und das Gesicht massiert. Die Massage erwärmt perfekt, löst Muskelverspannungen und entspannt intensiv.

### Entspannende Kopf- und Schultermassage

**60 Min. – 350 PLN**

Eine Kombination von manueller Massage und heißer Basaltstäbchenmassage. Es werden Schultern, Nacken und Kopf massiert. Sie hat eine tief entspannende und relaxierende Wirkung, wodurch Spannungen aus dem Körper gelöst werden.

### Massage des angespannten Rückens

**60 Min. – 400 PLN**

Einzigartige Rückenmassage mit tief wirkenden Naturprodukten, Schröpfen, heißen Handtüchern und tibetischen Schalen. Sie löst Muskelverspannungen, stärkt die Wirbelsäule, entspannt tief.

### Straffende Bauchmassage

**40 Min. – 300 PLN**

Entspannende Bauchmassage auf Basis von tief wirkenden Naturprodukten, manueller, Schröpf- und Klangschalenmassage. Ideal zur Ergänzung der Gewichtsabnahme und Entgiftung. Entfernt Verspannungen, unterstützt die Darmfunktion, strafft die Haut.

## MANUELLE KÖRPERTHERAPIEN

### Lymphdrainage

**30 Min. – 250 PLN | 60 Min. – 350 PLN**

### Manuelle Therapie

**30 Min. – 250 PLN | 60 Min. – 350 PLN**

### Therapeutische Massage

#### zur Unterstützung des Vagusnervs NEUHEIT

**60 Min. – 430 PLN**

Diese therapeutische Massage wirkt indirekt auf die psychophysische Gesundheit des Körpers. Eine Kombination aus den effektivsten Techniken der viszeralen Therapie, Heilmassage, Akupressur, Atemarbeit und der Klangmassage mit tibetischen Klangschalen regt das Verdauungssystem an, unterstützt die natürlichen Selbstheilungskräfte und lindert Beschwerden und Schmerzen im Bauchraum. Die Massage löst Spannungen, die durch aufgestaute, blockierte und nicht ausgedrückte Emotionen im Körper entstanden sind.

### Tiefengewebsmassage NEUHEIT

**80 Min. – 480 PLN**

Die Tiefengewebsmassage ist eine intensive Therapie, die auf die Lösung muskulärer Verspannungen, die Verbesserung der Elastizität sowie die Wiederherstellung der Funktion von Muskeln und Faszien abzielt. Durch präzise, langsame und tiefe Techniken reduziert sie effektiv chronische Schmerzen, verbessert die Körperhaltung und unterstützt die Regeneration nach körperlicher Anstrengung. Die Massage wird „trocken“, also ohne Öl, durchgeführt. Für noch bessere Ergebnisse kann zusätzlich Kinesiotaping angewendet werden – zur Unterstützung der Regeneration, Stabilisierung von Muskeln und Gelenken sowie zur Linderung von Schwellungen und Schmerzen. Empfohlen für Menschen mit chronischen Muskelverspannungen, Sportler, Personen mit sitzender Tätigkeit und alle, die eine tiefgreifende Regeneration und Schmerzlinderung suchen.

## MANUELLE GESICHTSTHERAPIEN

### Kobido GÄSTEWAHL

**60 Min. – 450 PLN | 3 × 60 Min. – 1250 PLN**

Eine Kombination von tiefer Entspannungsmassage, Lymphdrainage mit intensivem Lifting und Akupressur. Sie ist eine Alternative zu Behandlungen der ästhetischen Medizin: sie glättet Falten, verlangsamt den Alterungsprozess, beschleunigt die Hautregeneration, strafft sie, hebt das Gesichtsoval an. Sie entspannt tief und lässt die Haut ihr natürliches Strahlen wieder erlangen.

### Kobido mit nährender und feuchtigkeitsspendender Pflege

**90 Min. – 650 PLN**

Japanische Gesichts-, Kopf-, Hals- und Dekolletémassage unter Verwendung natürlicher Pflegeprodukte der Marke Comfort Zone. Die Behandlung umfasst ein natürliches Enzympeeling, die Anwendung eines biozertifizierten Serums mit Feigenkaktus-Extrakt und hochmolekularer Hyaluronsäure sowie eine nährnde Maske. Die Massage spendet der Haut intensive Feuchtigkeit und Nährstoffe, entspannt den Körper, wirkt straffend und hat einen Anti-Aging-Effekt.

### Klassische Gesichtsmassage

**30 Min. – 350 PLN**

Eine Massage, die auf die Bedürfnisse Ihrer Haut zugeschnitten ist - Anti-Falten, lymphatisch oder entspannend. Die Wirkung hängt von der Art der Massage ab: Anti-Aging, Schwellungen beseitigende oder entspannende Massage.

### Gua-Sha-Stein lifting Massage

**60 Min. – 450 PLN**

Diese traditionelle chinesische Gesichtsmassage hat eine straffende, abschwellende und entspannende Wirkung. Sie versorgt die Haut mit Sauerstoff, wodurch die Wirkstoffe der Pflegeprodukte tiefer eindringen und effektiver wirken. Die Behandlung festigt, strafft und verbessert die Elastizität der Haut, hebt die Gesichtskonturen an und regt den Lymphfluss an. Zudem unterstützt sie die Entgiftung des Körpers.



## GESICHTS- UND KÖRPERZEREMONIEN NEUHEIT

### **Tranquillity – Gesichts- und Körperzeremonie**

**90 Min. – 650 PLN**

Ein exklusives Ritual für Gesicht und Körper mit einem „Kleopatra-Bad“ in Form eines milchigen Öls. Ziel dieser Behandlung ist es, Stress und Spannungen abzubauen sowie die Haut intensiv zu nähren. Das ikonische Ritual der Marke verwendet eine aromatherapeutische Mischung aus ätherischen Ölen und nährendem Amaranthöl. Die Massage umfasst den gesamten Körper mit besonderem Fokus auf Rücken, Gesicht und Nacken und endet mit einer wohltuenden Fußmassage – für tiefes, bewusstes Loslassen. Perfekt für alle, die sich eine Auszeit gönnen möchten oder unter innerer Anspannung leiden.

### **Himalayan – Detox-Zeremonie für Gesicht und Körper**

**90 Min. – 650 PLN**

Ein harmonisierendes Ritual, das Körper und Geist in Einklang bringt. Die Behandlung umfasst eine Detox-Massage mit Himalaya-Salzsteinen sowie eine Körperpackung mit Mineralsalzen zur Entgiftung, Muskelentspannung und Anregung des Stoffwechsels. Ein Erlebnis für Seele und Körper – mit seidig glatter, gestraffter Haut und einem Geist in Balance. Die Comfort Touch-Gesichtsmassage mit einem antioxidativen Öl schenkt der Haut neue Jugendlichkeit und Vitalität.

## GESICHTSBEHANDLUNGEN MIT COMFORT ZONE NEUHEIT

Um die Wirkung der Behandlungen sowie der darin enthaltenen Wirkstoffe zu verlängern, empfehlen wir eine individuell abgestimmte Heimpflege, die von unseren Spezialisten für Sie ausgewählt wird. Alle Pflegeprodukte und Accessoires sind in unserem Spa erhältlich.

### **Hydramemory** FEUCHTIGKEIT & VITALITÄT

**60 Min. – 550 PLN**

Eine einzigartige Behandlung inspiriert von der Kryotherapie, basierend auf zwei Massagen – Hydra Drain & Hydra Lift – mit Ice Roller. Ein erfrischendes Ritual, das die Haut mit Feuchtigkeit versorgt, ihr Strahlen zurückgibt und neue Vitalität schenkt. Ideal für alle, die einen sofortigen Glow, intensive Hydratation und einen „Glass Skin“-Effekt wünschen. Die Kombination aus Milchsäure, Hyaluronsäure und bioaktivem Feigenkaktus-Extrakt aus regenerativer Landwirtschaft sorgt für einen sichtbar gesunden, strahlenden Teint.

### **Vitaminic mit Vitamin C** AUSSTRAHLUNG & STRAFFHEIT

**60 Min. – 580 PLN**

Moderne Pflege für müde Haut mit ersten Anzeichen der Hautalterung und ungleichmäßiger Pigmentierung. Die innovative Maske mit dem Longevity Complex™, rosa Tonerde und 10 % Vitamin C wirkt intensiv antioxidativ und aufhellend. Dank der Massagetechniken mit Jade-Roller wird die Haut gestrafft und die Gesichtskonturen werden definierter.

## Remedy BERUHIGUNG & REGENERATION

60 Min. – 500 PLN

Remedy ist eine innovative Behandlung für intensive Regeneration und Beruhigung der Haut – für ein gesundes, ausgeglichenes Hautbild. Der enthaltene Präbiotikum aus Zuckerrüben stärkt das Immunsystem der Haut, während Marulaöl Irritationen lindert, neuroinflammatorische Reaktionen reduziert und die natürliche Schutzbarriere stärkt. Ideal nach intensiven stimulierenden Behandlungen oder bei Hautproblemen wie Neurodermitis, Rosazea und zur Pflege onkologischer Patienten.

## Men's Detox REINIGUNG & REGENERATION

60 Min. – 530 PLN

Effektive Pflege speziell für Männer – Reinigung, Feuchtigkeit und Straffung in einem. Die Kohlemaske entfernt Unreinheiten, während AHA, Hyaluronsäure und Peptide die Haut regenerieren und glätten. Die Massage mit Jade und Gua Sha regt die Durchblutung an und verbessert die Elastizität. Das Ergebnis: ein frisches, glattes und energiegeladenes Hautbild.

## Sublime Skin Deluxe ANTI-AGING & LIFTING

75 Min. – 730 PLN

Luxuriöse Lifting-Behandlung mit spektakulärem Filler-Effekt, kombiniert mit einem 20-minütigen Muskelmodellierungspanel basierend auf Kobido-Techniken. Ein individuell abgestimmter Säurekomplex fördert die Aufnahme aktiver Wirkstoffe, während die Maske mit „Botox-like“ Hexapeptiden, multimolekularer Hyaluronsäure und dem organischen Archi-Lift™-Komplex die Kollagenproduktion steigert. Hydrogel-Augenmasken mit Peptiden lassen Fältchen rund um die Augen deutlich gemildert erscheinen. Für sichtbar gestraffte, jugendliche Haut.

## Sublime Skin Super Peel REVITALISIERUNG & LIFTING

60 Min. – 490 PLN

Ein intensives, zweistufiges Peeling für sofortige Hauterneuerung. Die Kombination individuell abgestimmter Säuren und einer exklusiven Lifting-Massage reduziert feine Linien, Falten und Pigmentflecken und verleiht der Haut außergewöhnliche Glätte, Frische und Leuchtkraft.

## Verstärken Sie die Wirkung Ihrer Hautpflege während der gewählten Behandlung durch:

Peptid-Augenpflege mit Hydrogel-Maske

120 PLN

Pflegende Feuchtigkeitsmaske für Hände oder Füße

60 PLN





## KÖRPERBEHANDLUNGEN

### Body Renewal GLÄTTUNG & REGENERATION

**60 Min. – 500 PLN**

Eine glättende, regenerierende und erneuernde Körperbehandlung, die der Haut Spannkraft, Elastizität und optimale Feuchtigkeit zurückgibt. Ideal für Haut, die zusätzliche Pflege, Regeneration und Festigkeit benötigt – sowie zur Vorbeugung von Dehnungsstreifen. Dank ihrer revitalisierenden Wirkung bleibt die Haut weich, seidig und straff. Diese umfassende Behandlung bietet eine intensive Pflege und lässt die Haut sichtbar glatter, elastischer und jugendlicher erscheinen.

### Absolute Slimming 3-in-1 Hot & Cold STRAFFUNG & CELLULITE-REDUKTION

**75 Min. – 650 PLN**

Dreiphasige, körperformende Behandlung. Die erste Phase ist eine intensive, entwässernde Anti-Cellulite-Massage mit Orangenöl, gefolgt von einer zweiten, thermogenen Phase zur Stimulation der Mikrozirkulation. In der dritten Phase wird ein modellierender, drainierender Wickel angewendet. Eine ideale Therapie zur Cellulite-Reduktion und Verbesserung der Durchblutung – mit sichtbaren Ergebnissen bereits nach der ersten Anwendung.

### Kräuterpeeling

**40 Min. – 230 PLN**

Körperpeeling auf Basis von pulverisierten Kräutern wie Lavendel, Rosmarin und Salbei sowie natürlichen Ölen – mit reinigender, glättender und erfrischender Wirkung.

### Salzpeeling

**40 Min. – 260 PLN**

Intensives Ganzkörperpeeling auf Basis von Totes-Meer-Salz und ökologischen Aromaölen mit reinigenden, glättenden und entgiftenden Eigenschaften.

## HAND- UND FUSSPFLEGE

### Spa Deluxe Maniküre

**bis zu 70 Min. – 250 PLN**

Eine klassische Maniküre, erweitert um eine intensiv pflegende Handbehandlung. Diese Behandlung ist speziell für die anspruchsvolle Pflege extrem trockener und dehydrierter Haut entwickelt worden. Sie spendet tiefenwirksame Feuchtigkeit, nährt intensiv, lindert Irritationen, regeneriert das Gewebe und stellt die natürliche Schutzbarriere sowie die Elastizität der Haut wieder her.

### Spa Deluxe Pediküre

**bis zu 80 Min. – 300 PLN**

Eine klassische Pediküre kombiniert mit einer luxuriösen Fußpflege. Eine wirkungsvolle, entspannende und ritualhafte Behandlung für die Füße, die Feuchtigkeit und Nährstoffe zurückgibt und die Haut geschmeidig und glatt macht. Ein Moment der puren Entspannung, der den Füßen volle Aufmerksamkeit schenkt. Die Behandlung reinigt, poliert und hydratisiert die Füße, entfernt Hornhaut und Verhärtungen und sorgt für ein seidig-weiches Hautgefühl.

## YOGA & FITNESS

**Freier Eintritt für Hotelgäste | Anmeldung erforderlich**

### Atem-Yoga

Möchten Sie lernen mit voller Brust atmen? Im Kurs erfahren Sie, wie der Atem den mentalen und körperlichen Bereich Ihres Lebens beeinflusst. Holen Sie tief Atem und atmen Sie die frische Meeresluft ein!

## Entspannungs-Yoga

Möchten Sie sich beruhigen und den inneren Frieden wiedererlangen? Dank sanften Übungen kommen Sie mit Ihrem eigenen Körper in Kontakt und entspannen Ihren Geist bei den Klängen der Tibetischen Schalen. Entspannen Sie sich und stellen Sie die innere Harmonie wieder her!

## Dynamisches Yoga

Wollen Sie Ihre Lebensenergie zurückgewinnen? Nehmen Sie an Kursen teil, die auf der Synchronisation des Atems mit dem Körper basieren. Der Atemrhythmus bestimmt das Tempo und die Dynamik der Arbeit in den Asanas, was die Öffnung des Körpers erleichtert und die Vitalität Ihres Organismus erhöht.

## Iyengar-Yoga

Wollen Sie angespannte Stellen im Körper lockern? Kommen Sie zu Kursen, in denen Asanas mit speziellen Gurten und Würfeln gemacht werden, die das Üben bestimmter yogischer Positionen erleichtern.

## Aquafitness

Wollen Sie Ihre Stimmung verbessern und das Training des ganzen Körpers unterstützen? Nehmen Sie an rhythmischen Übungen im Wasser teil, die sich positiv auf die Figur auswirken und die allgemeine Kondition und Leistungsfähigkeit des Körpers steigern.

## Pilates

Sie zielen auf eine schlanke Figur, die Stärkung der tiefen Muskeln um die Wirbelsäule, einen gesunden Rücken und die Flexibilisierung der Muskeln des ganzen Körpers ab? Kommen Sie zu Kursen, die Elemente von Yoga, Ballett und isometrischen Übungen kombinieren.

## SAUNEN & SCHWIMMBAD

Tauchen Sie ein in einen Zustand der tiefen Entspannung ein. Erleben Sie entspannende Kraft des Wassers und spüren regenerative Kraft der Wärme. Auf Sie warten ein Dampfbad, eine Biosauna, eine finnische Sauna auf der Terrasse mit Blick auf den Seepark, Erholungsräume (davon einer mit Kamin) und ein Schwimmbadkomplex.

Finische Sauna mit einer Terrasse und Erholungsraum mit Kamin sind für Personen ab 16 Jahren verfügbar.

### Sauna & Schwimmbadbereich-Eintritt

**3 Stunden – 120 PLN**

### Carnet für 10 Eintritte in den Sauna & Schwimmbadbereich

**10 × 3 Stunden – 1000 PLN**

**Kinder 3-10 Jahre – 50% des Preises**

**Kinder 0-3 Jahre – freier Eintritt**

Das Carnet ist 3 Monate gültig und berechtigt zur Nutzung des Sauna & Schwimmbadbereichs.

### Private Biosauna

**2 Stunden ohne Behandlungen – 400 PLN**

Im Preis inbegriffen sind exklusiver Saunagang, Ausleihe von einem Bademantel, großen Handtüchern, Einwegschuhe, Obst und Flaschenwasser.

### Ruhezeiten & Family Time

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass täglich in der Zeit von 8:00–10:00 Uhr sowie 19:00–22:00 Uhr Ruhezeiten gelten und der Zugang zum Schwimmbad ausschließlich Erwachsenen ab 16 Jahren vorbehalten ist. Zwischen 10:00–19:00 Uhr sind Familien mit Kindern herzlich willkommen.



## RICHTIGES SAUNIEREN

- 1 **Reservieren Sie sich genügend Zeit für das Saunieren.** Ein kompletter Zyklus dauert ca. 2 Stunden und dient in erster Linie Ihrer Entspannung. Die vorschnelle Nutzung der Sauna belastet Ihren Körper. Kommen Sie nicht in die Sauna, wenn Sie Hunger oder einen vollen Magen haben.
- 2 **Denken Sie vor allem an Ihren Komfort und Ihr Wohlbefinden.** Wenn Sie die Sauna regelmäßig besuchen, können Sie länger in der Kabine bleiben, während Neueinsteiger sie wahrscheinlich etwas früher verlassen wollen.
- 3 **Duschen Sie zuerst und trocknen Sie sich mit einem Handtuch ab.** Trockene Haut schwitzt schneller. Ein warmes Fußbad vor der Sauna stimuliert zusätzlich das Schwitzen. Sie können warmes Wasser über Ihre Füße gießen.
- 4 **Ziehen Sie vor dem Saunabetreten den Badeanzug aus.** Für den Saunagang können Sie Ihren Körper mit einem Handtuch bedecken.
- 5 **Legen Sie in der Sauna ein Handtuch unter Ihren ganzen Körper.** Der Aufenthalt sollte kurz sein – es reichen nur 8-15 Minuten. Verbringen Sie die letzten 2 Minuten im Sitzen, um den Kreislauf an die aufrechte Haltung zu gewöhnen.
- 6 **Nach dem Saunieren gehen Sie auf die Terrasse, kühlen Sie sich an der frischen Luft ab - Ihr Körper braucht Sauerstoff.** Erst dann kühlen Sie sich unter der Dusche ab (vorzugsweise unter dem Wassergießen von Fuß bis Kopf).
- 7 **Nach dem Abkühlen sorgt ein warmes Fußbad für ein wohliges Gefühl.** Auf diese Weise wird die Temperatur im Körper vollständig ausgeglichen. Die Wiederverwendung von kaltem Wasser stärkt die Blutgefäße und erhöht die Immunität.
- 8 **Machen Sie eine kurze Ruhepause.** Diese Pause sollte nicht kürzer sein als der Saunagang. Denken Sie dabei an Ihren Komfort.
- 9 **Es wird nicht empfohlen, während des Saunierens Getränke zu konsumieren,** da das Trinken die reinigende Wirkung des Körpers weitgehend reduziert.
- 10 **Die folgenden Saunabesuche sollten den gleichen Verlauf wie der erste Besuch haben.** Drei unmittelbar nacheinander folgende sind ausreichend, um die gewünschten Gesundheitsziele zu erreichen. Die nächsten erhöhen die Wirkung der Sauna auf den Körper nicht mehr.
- 11 **Ein Saunagang dient der körperlichen und geistigen Entspannung.** Um die heilenden Eigenschaften der Sauna zu erhalten, ist es notwendig, nach und während des Saunierens auf sportliche Aktivitäten zu verzichten. Eine Massage zwischen oder unmittelbar nach einem Saunabesuch kann jedoch die entspannende Wirkung noch verstärken.

# WELLNESS & SPA-ETIKETTE

## Der Wellness & Spa-Bereich ist ein Ort der Ruhe, Erholung und Entspannung

Um die Freude im Wellnessbereich vollständig und komfortabel zu genießen, beachten Sie bitte die folgenden Tipps. Sprechen Sie mit gedämpfter Stimme. Entspannen Sie sich von Handys, Tablets, etc. Lassen Sie sie im Zimmer.



## Dress code

Wenn Sie ins Schwimmbad, in die Sauna oder zu den Behandlungen gehen, ziehen Sie einen Bademantel an, der sich im Hotelzimmer befindet. Nehmen Sie keinen Schmuck oder andere Wertsachen mit. Während der Behandlung werden Sie sich komfortabler fühlen. Wir sind nicht für Wertsachen, die im Wellness&Spa-Bereich hinterlassen wurden, verantwortlich. Ziehen Sie sich für alle sportlichen Aktivitäten und Yoga bequem an, am besten sind T-Shirt mit Hose oder Sportleggings. Yoga & Pilates-Kurse finden barfuß statt.

## Wir sind öko

Der Umwelt und der Ökologie zuliebe befürworten wir die Mehrfachverwendung des Handtuchs.

## Saunen und Schwimmbadkomplex

Der Bereich der finnischen Sauna mit Erholungsraum mit Kamin und Terrasse ist für Personen über 16 Jahren bestimmt.

Benutzen Sie in dem Schwimmbadkomplex und Saunabereich einen Bademantel und rutschfeste Schwimmbadschuhe. Wenn Sie ins Schwimmbad gehen, denken Sie daran, einen Badeanzug mitzunehmen

Duschen Sie, bevor Sie das Schwimmbad, Jacuzzi, Dampfbad oder die Sauna betreten. Ziehen Sie Ihren Badeanzug aus und trocknen Sie gründlich Ihren Körper, bevor Sie die finnische Sauna und Biosauna betreten.

Bevor Sie die Bank in der finnischen Sauna oder Biosauna benutzen, legen Sie ein trockenes Handtuch darauf. Aus hygienischen Gründen sollte sich der gesamte Körper, einschließlich der Füße, auf einem Handtuch befinden.

Es wird empfohlen, die Sauna ohne Badeanzug zu benutzen. Jede Sauna und jedes Dampfbad kann nackt oder mit einem Handtuch abgedeckt betreten werden.







### **Yoga & Fitness-Raum**

Erkundigen Sie sich über den Yoga & Fitness-Kurse-Plan (Information an der Wellness & Spa-Rezeption). Im Rahmen Ihres Hotelaufenthalts können Sie alle Kurse jeden Tag kostenlos nutzen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen für Kurse werden an der Wellness & Spa-Rezeption entgegengenommen. Cardio-Fitnessgeräte können zwischen Yoga & Fitness-Kursen genutzt werden. Bringen Sie saubere Sportschuhe mit. Wenn Sie unter 16 Jahre alt sind, kommen Sie zu Übungen in Begleitung eines/einer Erwachsenen.

### **Wellness & Spa-Gäste**

Der Wellness & Spa-Bereich wird von Hotelgästen und Day-Spa-Gästen (die nicht im Hotel wohnen) genutzt, denen wir Umkleideräume mit abschließbaren Schließfächern für persönliche Gegenstände zur Verfügung stellen. Wir sind nicht für Wertsachen verantwortlich, die im Wellness & Spa-Bereich hinterlassen werden. Gäste, die für die Dauer der Behandlung und des Day-Spa-Aufenthaltes nicht im Hotel wohnen, erhalten an der Wellness & Spa -Rezeption eine Schwimmbadtasche mit einem Bademantel, Handtüchern und Einwegschuhen.

### **Buchung von Behandlungen**

Behandlungen in unserem Wellness & Spa sind ausschließlich für Personen ab 18 Jahren verfügbar. Um einen geeigneten Termin festzulegen, nehmen Sie bitte einige Tage vor der geplanten Behandlung oder Ankunft eine Buchung vor (per E-Mail: [wellness@shuumhotel.pl](mailto:wellness@shuumhotel.pl) oder Telefon: +48 94 355 4050). Wenn keine vorherige Buchung erfolgt, können wir nicht garantieren, dass die Behandlung zum gewünschten Zeitpunkt durchgeführt wird. Wenn Sie nicht wissen, für welche Behandlung Sie sich entscheiden sollen - die Wellness & Spa-Rezeption hilft Ihnen gerne bei der Auswahl.

### **Vor den Behandlungen**

Vermeiden Sie schwere Mahlzeiten. Essen Sie Ihre letzte leichte Mahlzeit spätestens 2 Stunden vor der Benadlung oder Yoga & Fitness-Kursen. Frauen sollten mindestens 24 Stunden vor den geplanten kosmetischen Behandlungen nicht enthaaren. Männer sollten sich am Tag der Behandlung vor den Gesichtsbehandlungen nicht rasieren. Wir laden Sie zu Behandlungen ohne Make-up ein.

## Erscheinen zur Behandlung

Wir laden Sie 10 Minuten vor dem geplanten Termin zur Behandlung ein. Dies ist die Zeit für eine ruhige Vorbereitung, die es Ihnen ermöglicht, den vollen Nutzen aus der Dienstleistung zu ziehen. Wir beginnen die Behandlungen pünktlich. Durch Verspätung verkürzen Sie die Zeit der Behandlung, und ihr Preis bleibt unverändert.

## Während der Behandlung

Unangemessenes Verhalten während der Behandlung wird nicht toleriert. Alle Therapeuten haben in solchen Fällen das Recht, den Behandlungsablauf zu unterbrechen. Die Kosten einer solchen Behandlung werden nicht erstattet.

## Stornierung von Behandlungsterminen

Sie können eine gebuchte Behandlung 4 Stunden vor dem vereinbarten Termin stornieren. Um dies zu tun, kontaktieren Sie die Wellness & Spa-Rezeption (Tel. 94 355 4050 oder Durchwahl 150). In anderen Fällen behalten wir uns das Recht vor, die Rechnung mit 100% des Behandlungswertes zu belasten.

## GESCHENKGUTSCHEIN

### Keine Geschenkidee?

Ein GUTSCHEIN ist immer eine tolle und schnelle Lösung! Unter [www.shuumhotel.pl/de / Sonderangebote / Geschenkgutscheine](http://www.shuumhotel.pl/de/Sonderangebote/Geschenkgutscheine) wählen Sie einfach den passenden Gutschein aus. Fügen Sie eine persönliche Widmung hinzu, wenn Sie möchten. Bezahlen Sie und erhalten Sie den Gutschein per E-Mail. Brauchen Sie Unterstützung? Rufen Sie uns an – wir helfen gerne weiter.



## HOME WELLNESS

### Lieferung von Kosmetikprodukten

Verlängern Sie die Wirkung von Massagen und Behandlungen. Beachten Sie unsere Tipps und setzen Sie Ihre Therapie zu Hause fort. An der Wellness & Spa-Rezeption beraten wir Sie bei der Auswahl der besten Pflegeprodukte. Wir stehen Ihnen auch nach dem Verlassen des Hotels zur Verfügung. Ihre Lieblingskosmetikprodukte und verfügbaren Accessoires senden wir Ihnen gerne nach Hause.

Das Hotel behält sich das Recht vor, die Preise zu ändern.

**Kontakt:** [wellness@shuumhotel.pl](mailto:wellness@shuumhotel.pl)

Tel. +48 94 355 4050 | Durchwahl 150

### Öffnungszeiten:

Pool, Saunen                      täglich 8:00 – 22:00

Behandlungen, Massagen    täglich 9:00 – 21:00



# WELLNESS MENU

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Wellness Room                     | 32 |
| Tailor-made massage               | 33 |
| Ayurvedic massages                | 33 |
| Thai massages                     | 34 |
| Body massages                     | 34 |
| Manual body therapies             | 35 |
| Manual face therapies             | 35 |
| Face & body ceremonies            | 36 |
| Facial treatments by Comfort Zone | 36 |
| Body treatments                   | 38 |
| Hand & foot care                  | 38 |
| Yoga & fitness                    | 38 |
| Saunas & pool                     | 39 |
| Use sauna the right way           | 40 |
| Wellness & spa etiquette          | 41 |
| Gift voucher                      | 43 |
| Home wellness                     | 43 |





## NEXT GENERATION NATURAL COSMETICS

The Italian brand [ comfort zone ] is synonymous with an advanced approach to skincare, rooted in both science and nature. Its philosophy is grounded in pharmacognosy – the study of powerful, active molecules derived from natural raw materials – ensuring maximum effectiveness, safety, and a pleasurable cosmetic experience. Silicones are replaced with nourishing oils and butters, allowing the skin's natural and authentic beauty to shine through. We strive to promote a mindful, healthy, and balanced lifestyle by offering solutions that positively impact the skin, body, and mind.



**[ comfort zone ]**  
conscious skin science



Shuum Boutique Hotel – part of the Dobry Hotel group – is the only place in Kołobrzeg where you will find treatments and products from the [ comfort zone ] brand.



## HIGH STANDARDS



As a certified B Corp, [ comfort zone ] upholds the highest verified standards of quality, operating in the spirit of sustainable development. Ongoing research and collaboration with a team of doctors and scientists ensure that the methods proposed by [ comfort zone ] are innovative and effectively address specific skin needs. The brand's treatments are based on the use of bioactive formulas, combined with proprietary manual techniques and aromatherapy. Their aim is to deliver unforgettable experiences and spectacular results.





## PRIVATE WELLNESS ROOM – YOUR PRIVATE SPACE FOR RELAXATION

### **RELAX package for two**

**3 hours – massage 60 min. + Sauna 120 min. – 1200 PLN**

Private sauna session combined with relaxing aromatic massage ensures complete restoration, boosts wellbeing and enhances full unwinding. A glass of sparkling wine, fresh fruit and sweet snacks will add to the private atmosphere.

### **VITAL package for two**

**3 hours – massage 60 min. + Sauna 120 min. – 1000 PLN**

Tailor made herbal massage and a private sauna session will restore mind-body balance, unwind and enhance good mood. Cocktail full of vitamins and a plate of healthy snacks will boost the private atmosphere of shared relaxation, strengthen the body and add vital forces.

### **Private sauna**

**2 hours without treatments – 400 PLN**

Unlimited access to a private biosauna which our guests can book for exclusive use. Cosy ambience and intimate space for relaxation.

## TAILOR-MADE MASSAGE

### Herbal massage GUESTS' FAVOURITE

**60 min. – 450 PLN | 90 min. – 550 PLN**

Tailor-made all body massage, including face and head. It is applied on a couch using natural sesame and sunflower seed oil, essential oils and herbal powder (lavender, rosemary, sage). Relieves stress, restores mind and body balance, boosts energy and enhances well-being.

## AYURVEDIC MESSAGES

### Ayurvedic yoga massage

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

Ayurvedic yoga massage is a unique all body massage, including face and head. It is a combination of a variety of Ayurvedic massages with herbal exfoliation and elements of yoga. During the massage the therapist uses natural oils and herbal powders. The massage is applied on a mat with hands and feet of the therapist. Provides deep relaxation, relieves from stress and chronic pain, helps remove toxins, nourishes skin, soothes mind, strengthens body, improves the functioning of internal organs, boosts regeneration of the body, enhances vital forces, rejuvenates and creates the feeling of internal harmony.

### Udvartana

**90 min. – 550 PLN**

Dynamic all body massage, including face and head. It is applied on a couch, based on natural peeling herbal powders and oils. It helps eliminate excess adipose tissue and toxins, improves the appearance of the skin, reduces cellulite, adds muscle tone and reduces sagging during weight loss, provides lightness to the body and reduces excess sweat. Provides deep relaxation, strengthens and restores energy.

### Shiro Abhyanga

**30 min. – 300 PLN**

Oil head massage which includes also face, neck and shoulders. It is applied in a sitting position using sesame seed and sunflower oil. It is a combination of Ayurvedic massage and acupressure. Induces the feeling of deep relaxation, reduces stress, enhances concentration and boosts vital forces. It improves face and head skin health, has anti-ageing and nourishing effect.

### Hasta Abhyanga

**30 min. – 250 PLN**

Traditional Ayurvedic massage of lower and upper arms and hands applied while the body is in a lying position on a couch. Uses natural sesame seed oil and includes elements of acupressure. Due to its relaxation properties reduces stress, relieves muscle tension, and alleviates pain and strain.

### Pada Abhyanga

**30 min. – 250 PLN | 60 min. – 350 PLN**

Traditional Ayurvedic foot and calf massage applied using natural sesame seed oil. The massage uses elements of acupressure. Brings instant calmness and relaxation to tired legs, soothes weary feet, makes the body feel relaxed, releases stress related tension, relieves pain and provides skin care.

## THAI MASSAGES

### Thai yoga massage

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

Thai Yoga Massage is an old bodywork therapy which includes the face and is applied without oils on a mat. It incorporates many techniques such as physical pressure, breathing, reflexology work with energy lines and yoga. The therapist uses their palms, forearms, knees and feet to strengthen and improve flexibility of the body by kneading and stretching. Thai yoga massage provides deep relaxation, relieves body tension and pain and moreover stimulates internal body organs. It also detoxifies, soothes the mind and restores vital energy.

### Thai oil massage

**60 min. – 400 PLN | 90 min. – 500 PLN**

Thai oil massage is a combination of a delicate relaxation massage with deep techniques of massage, pressure and mobilisation. The massage includes also head and face. It is applied using natural and essential oils. It relieves stress, reduces tension, nourishes skin and provides deep relaxation.

## BODY MASSAGES

### Relaxation aroma massage

Slow, delicate massage which combines relaxation techniques of classical massage and natural essential oils. Soothes, calms down and relieves stress.

**partial body massage 30 min. – 250 PLN**

**all body massage 60 min. – 350 PLN**

**all body massage 90 min. – 450 PLN**

### Vital aroma massage

Intensive classical massage with elements of deep tissue massage using natural essential oils. Regenerates, relieves pain and induces relaxation.

**partial body massage 30 min. – 250 PLN**

**all body massage 60 min. – 350 PLN**

**all body massage 90 min. – 450 PLN**

### Basalt stone massage

**90 min. – 500 PLN**

Delicate massage with warm stones using essential oils applied to the whole body and face. Gives a perfect warm up, eliminates muscle tension and promotes deep relaxation.

### Relaxation massage of head and shoulders

**60 min. – 350 PLN**

It is a combination of manual massage with a warm basalt stick applied on shoulders, neck and head. By promoting deep relaxation and calmness the massage relieves tension.

### Tense back massage

**60 min. – 400 PLN**

A unique massage of the back using deep penetrating organic products, bulb, hot towels and Tibetan cupping. Relieves back tension, strengthens spine and enhances deep relaxation.

### Belly toning massage

**40 min. – 300 PLN**

Relaxing belly massage using deep penetrating organic products, manual, bulb and Tibetan cupping massage. Ideally complements slimming and detoxification. Alleviates tension, boosts gut health and tones skin.

## MANUAL BODY THERAPIES

### Lymphatic drainage

**30 min.** – 250 PLN | **60 min.** – 350 PLN

### Manual therapy

**30 min.** – 250 PLN | **60 min.** – 350 PLN

### Therapeutic vagus nerve massage <sup>NEW</sup>

**60 min.** – 430 PLN

A therapeutic massage that indirectly supports the psychophysical health of the body. This treatment combines the best techniques of visceral therapy, medical massage, acupressure, breathwork, and healing sound massage using Tibetan singing bowls. It enhances the function of the digestive system, activates the body's natural self-healing processes, and alleviates abdominal pain and discomfort. The massage helps release bodily tension caused by accumulated, blocked, and unexpressed emotions.

### Deep tissue massage <sup>NEW</sup>

**80 min.** – 480 PLN

Deep tissue massage is an intensive therapy aimed at relieving muscle tension, improving flexibility, and restoring proper function of muscles and fascia. Using precise, slow, and deep techniques, this massage effectively reduces chronic pain, improves posture, and supports recovery after physical exertion. The massage is performed „dry“ (without oil). For enhanced results, kinesiotaping can be applied to support the regeneration process, stabilize muscles and joints, and reduce swelling and pain. Recommended for individuals with chronic muscle tension, athletes, people working in a seated position, and anyone seeking deep regeneration and pain relief.

## MANUAL FACE THERAPIES

### Kobido <sup>GUESTS' FAVOURITE</sup>

**60 min.** – 450 PLN, | **3 × 60 min.** – 1250 PLN

A combination of deep relaxation massage, lymph drainage with intensive lifting and acupressure. It is an alternative to aesthetic surgery: it smoothes wrinkles, slows down the ageing process, accelerates rejuvenation of the skin, tones it and redefines face contours. It has an effect of deep relaxation and makes the skin restore its natural radiance.

### Kobido massage with nourishing and hydrating skincare

**90 min.** – 650 PLN

A Japanese massage of the face, head, neck, and décolleté using natural skincare products from the Comfort Zone brand. The treatment includes a natural enzymatic peel, the application of a bio-certified serum with prickly pear extract and macro-molecular hyaluronic acid, followed by a nourishing mask. It deeply nourishes and hydrates the skin, relaxes the body, and provides lifting and anti-aging effects.

### Classic face massage

**30 min.** – 350 PLN

Massage tailored to the needs of your skin – anti-wrinkle, lymphatic or relaxation. Choose a massage to fight signs of ageing, remove puffiness, or enhance relaxation.

### Lifting Gua Sha stone massage

**60 min.** – 450 PLN

This facial massage, based on the traditional Chinese Gua Sha technique, has lifting, de-puffing, and deeply relaxing properties. It oxygenates the skin, enhancing the absorption and effectiveness of active cosmetic ingredients. The treatment firms, tightens, and improves skin elasticity while lifting the facial contours. It stimulates lymphatic flow and supports the body's natural detoxification processes.





## FACE & BODY CEREMONIES <sup>NEW</sup>

### Tranquillity face & body ceremony

**90 min. – 650 PLN**

An exclusive face and full-body ritual featuring a “Cleopatra bath” with a milky oil. The main goal of this experience is to reduce stress and tension while deeply nourishing the skin. This iconic ritual by the Comfort Zone brand combines an aromatherapeutic blend of essential oils and amaranth oil. The massage covers the entire body, with special focus on the back, face, neck, and feet, delivering deep, conscious relaxation. An ideal choice for anyone in need of a moment of rest or experiencing high levels of tension.

### Himalayan detoxifying face & body ceremony

**90 min. – 650 PLN**

A face and body ritual designed to restore energetic balance. This treatment includes a massage with Himalayan salt stones and a detoxifying salt wrap to help eliminate toxins, relieve muscle aches, and stimulate metabolism. A true soothing experience for both body and soul. The skin is left velvety and firm, while the mind enters a state of harmony. The Comfort Touch facial massage, performed with an antioxidant oil, restores the skin’s youthful glow and vitality.

## FACIAL TREATMENTS BY COMFORT ZONE <sup>NEW</sup>

To prolong the effects of your treatment and the active ingredients used, we recommend a personalized home care routine selected by our specialists. All skincare products and accessories are available for purchase at our spa.

### Hydramemory <sup>HYDRATION & VITALITY</sup>

**60 min. – 550 PLN**

A unique treatment inspired by cryotherapy, based on two specialized massages: Hydra Drain & Hydra Lift using an Ice Roller. This refreshing therapy restores radiance and deeply hydrates the skin, bringing back vitality. Perfect for those seeking an instant glow, intense hydration, and revitalization. The combination of lactic acid, hyaluronic acid, and bioactive prickly pear extract from regenerative farming delivers an immediate “GLASS SKIN” effect with a healthy, radiant finish.

### Vitaminic with Vit C <sup>BRIGHTENING & FIRMING</sup>

**60 min. – 580 PLN**

A modern treatment for dull skin, early signs of aging, and uneven pigmentation. An innovative mask with Longevity Complex™, pink clay, and 10% vitamin C provides intense antioxidant protection and luminosity. With facial massage techniques using a jade roller, the skin is visibly firmer and facial contours more defined.

## Remedy SOOTHING & RESTORATION

60 min. – 500 PLN

Remedy is an innovative treatment offering comprehensive restoration and relief, restoring a healthy, balanced complexion. Featuring beet-derived prebiotics to support the skin's immune system and marula oil to reduce neuroinflammatory symptoms, this treatment soothes discomfort and strengthens the skin's natural defense. Perfect after intensive stimulating procedures, it enhances skin immunity and reinforces the hydrolipid barrier. Especially recommended for those with atopic dermatitis, rosacea, or undergoing oncology treatments. It offers comprehensive regeneration and soothing, restoring the skin's healthy appearance.

## Men's Detox CLEANSING & REGENERATION

60 min. – 530 PLN

An effective skincare treatment for men – cleansing, moisturizing, and firming the skin. A charcoal mask removes impurities, while AHAs, hyaluronic acid, and peptides regenerate and smooth. Jade and gua sha massage stimulates circulation and improves skin elasticity. The result? Fresh, smooth, and energized skin.

## Sublime Skin Deluxe ANTI-AGE & LIFTING

75 min. – 730 PLN

A truly luxurious lifting treatment delivering a spectacular wrinkle-filling effect and skin firming, including a 20-minute muscle modeling session using Kobido techniques. This rejuvenating treatment features a customized acid blend to enhance absorption of active ingredients. The treatment includes a mask rich in hexapeptides with „botox-like” effects, multi-molecular hyaluronic acid, and the organic Archi Lift™ complex to boost collagen production. Peptide-infused hydrogel eye masks visibly reduce the appearance of fine lines around the eyes.

## Sublime Skin Super Peel REVITALIZATION & LIFTING

60 min. – 490 PLN

An intensive double peel for immediate skin revitalization, using a unique combination of acids individually tailored to your skin condition. Combined with a proprietary lifting massage, this treatment deeply renews the skin, visibly reduces fine lines and wrinkles, evens out pigmentation, and leaves the skin incredibly smooth and radiant.

## Enhance your facial treatment results with:

Peptide eye care hydrogel mask

120 PLN

Nourishing hydrating hand or foot mask

60 PLN



## BODY TREATMENTS

### Body Renewal SMOOTHING & REGENERATION

**60 min. – 500 PLN**

A smoothing, renewing, and regenerating treatment that restores skin firmness, elasticity, and optimal hydration. Perfect for skin in need of additional care and resilience, or for those wanting to prevent stretch marks. Thanks to its regenerating and revitalizing effects, the skin is left soft, silky, and toned.

A comprehensive treatment that delivers intense care, leaving the skin smooth, supple, and youthful.

### Absolute Slimming 3-in-1 Hot & Cold FIRMING & CELLULITE REDUCTION

**75 min. – 650 PLN**

A three-phase remodeling treatment. Phase one features an energizing draining and anti-cellulite massage with orange oil. Phase two involves a thermogenic action to stimulate microcirculation. Phase three uses modeling and draining bandages. An ideal therapy for cellulite reduction and improved circulation, with visible results after just one session.

### Herbal peeling

**40 min. – 230 PLN**

Body scrub based on powdered herbs such as lavender, rosemary, and sage, combined with natural oils – with cleansing, smoothing, and refreshing properties.

### Salt peeling

**40 min. – 260 PLN**

Intensive all body peeling based on salt from the Dead Sea and organic essential oils which cleanse, smooth and detoxify.

## HAND & FOOT CARE

### Spa Deluxe Manicure

**up to 70 min. – 250 PLN**

A classic manicure enhanced with intensive hand care. This treatment is designed for specialized nourishment, providing deep hydration and soothing for extremely dry and dehydrated skin. It calms irritation, regenerates tissues, restores the skin's protective barrier, and improves elasticity.

### Spa Deluxe Pedicure

**up to 80 min. – 300 PLN**

A classic pedicure enriched with luxurious care. An effective, relaxing, and ritualistic foot treatment that restores hydration, nourishment, and leaves the skin soft and smooth. A moment of indulgence that offers your feet the care and attention they deserve. The treatment cleanses, polishes, and moisturizes while removing calluses and rough patches, resulting in exceptional silkiness and softness.

## YOGA & FITNESS

**Free entry for hotel guests upon earlier appointment**

### Yoga breathing exercises

Would you like to learn to breathe deeply? During the class you will discover how breathing affects emotional and physical aspects of your life. Take a deep breath, breathe in fresh sea air!

## Relaxation yoga

Do you desire to calm down and restore inner peace? Thanks to gentle exercises you will communicate with your own body and relax your mind to the sound of Tibetan cups. Ease up and restore the harmony in you!

## Dynamic Yoga

Would you like to restore vital forces? Take part in classes where the underlying principle is the harmony of breath and body. The rhythm of your breath sets the pace and the dynamics of work in asana, assists the opening of the body and boosts vital forces.

## Yoga Iyengara

Would like to relieve the tension of body parts? Come to classes during which asana is practised with the help of special belts and blocks which assist in correct working in the asanas.

## Aquafitness

Would you like to boost well being and enhance all body workout? Take part in rhythm exercises in water which are beneficial to the body, expand stamina and fitness.

## Pilates

Is slim body, strengthening deep muscles of the spine, healthy back and flexible muscles your target? Come to a class which combines elements of yoga, ballet, and isometric exercises.

# SAUNAS & POOL

Enter the state of deep relaxation. Experience relaxing power of water and feel regenerating power of warmth. Steam bath, biosauna, Finnish sauna on the terrace with a view of the seafront park, chillout rooms, including one with a log fire and swimming pools are there for you. Finnish sauna on the terrace with a view of the seafront park is for guests over 16 years old.

### Three-hour entrance ticket to saunas & pool

**3 hours – 120 PLN**

### Pre paid ten-entrance ticket to saunas & pool

**10 × 3 hours – 1000 PLN**

Season ticket is valid 3 months and entitles to entry into sauna/pool.

**Children aged 3-10 – 50% of entrance price**

**Children aged 0-3 – entry free**

### Private biosauna

**two-hour entrance without treatment costs – 400 PLN**

The price is inclusive of private use of the biosauna, bath robes, towels, disposable footwear, fruit and bottled water.

## Quiet Hours & Family Time

Please note that daily from 8:00 am to 10:00 am and from 7:00 pm to 10:00 pm, quiet hours are observed and access to the pool is reserved for adults aged 16 and above.

Between 10:00 am and 7:00 pm, families with children are warmly welcome.





## USE SAUNA THE RIGHT WAY

- 1 **Allow generous time for stay in the sauna.** Full circle takes about 2 hours and it should primarily assist in your relaxation. Using sauna hastily will burden your body. Do not enter the sauna either hungry or immediately after you have eaten.
- 2 **First of all, consider your comfort and well being.** Regular sauna users may stay in the sauna longer, however, the novice may choose to stay a bit shorter.
- 3 **First take a shower and dry with a towel.** Dry skin perspires quicker. Warm foot bath before entering the sauna will additionally stimulate perspiration. You may choose to pour warm water over your feet.
- 4 **Before entering the sauna take off your swimming costume or trunks.** During your stay in the sauna you can wrap your body in a towel.
- 5 **In the sauna spread the towel under your body.** The stay should be short – 8 to 15 minutes on the middle or upper bench should be enough. Spend the last 2 minutes in a sitting position to prepare circulation for upright posture.
- 6 **After the stay in the sauna go out on the terrace, cool down in fresh air – your body needs oxygen.** Only after that cool down in the shower – preferably by pouring water from feet to head.
- 7 **After you have cooled down, a warm feet bath will enhance a state of bliss.** In this way the temperature of the body will be balanced. Another cold shower will strengthen the vascular system and boost the immune system.
- 8 **Have a short break to relax.** The break should not be longer than the stay in the sauna. Consider your comfort.
- 9 **No drinks are recommended during stay in the sauna,** because drinks considerably reduce the effect of removing toxins from the body.
- 10 **Further visits in the sauna should be like the first one.** Three consecutive visits should be enough to reach the desired health results. Further visits do not increase the influence of the sauna on the body.
- 11 **Visit in the sauna boosts physical rest and unwinding.** To keep the healing effect do not do any physical activity either before or during sauna. However, a massage in between visits or just afterwards may enhance its relaxing effect even more.

## WELLNESS & SPA ETIQUETTE

### **Wellness & spa is the space of tranquillity, chill out and relaxation**

In order to enjoy wellness please read the following guidelines. Talk in a low voice. Do not use phones or tablets. Leave them in the hotel room.



### **Dress code**

Leaving the room to go to sauna or to have a treatment, put on the bath robe which you will find in the hotel room. Do not take jewellery or any other valuables with you. You will be more comfortable during a treatment. We must not be held liable for any valuables left in wellness & spa. Put on comfortable clothes for sports activities or a yoga class – preferably pants or sports leggings and a t-shirt. Yoga and Pilates classes are done barefoot.

### **We are eco**

Considering the environment and ecology we recommend that the towel be used more than once.

### **Saunas and pools**

Entry to Finnish sauna and chillout room with a log fire and terrace is for guests over 16 years old.

Use bath robe and non-slippery footwear in saunas and pools. Please remember to put on a swimming costume or trunks while going to the pool.

Take a shower before each entry in the pool, Jacuzzi or sauna. Before entering biosauna and Finnish sauna take off the swimming costume or trunks and dry your body carefully.

Before using the bench spread the towel. For hygiene considerations the whole body including feet should be on the towel.

You can enter each sauna and steam bath either nude or wrapped up in a towel.





### **Yoga & fitness room**

Read the yoga & fitness timetable (information is available at the reception desk). Hotel guests are offered complimentary yoga classes. The number of participants is limited. Please register for a class at the wellness & spa desk. Cardio fitness equipment can be used in between yoga classes. Please wear clean trainers. If you are under 16 years old, please come with an adult.

### **Wellness & spa guests**

Wellness & spa is available to hotel guests and guests to wellness & spa (non-hotel guests) who are offered lockers for personal belongings. We are not liable for any valuables left in the spa & wellness. Non-hotel guests are offered a pool bag with a bath robe, towels and disposable footwear for the time of treatment and day spa stay at the wellness & spa reception desk.

### **Booking treatments**

Treatments in our wellness & spa are available exclusively for guests aged 18 and over. In order to book a convenient date and time please book your treatment time (by e-mail: [wellness@shuumhotel.pl](mailto:wellness@shuumhotel.pl) or by telephone +48943554050) a few days before the scheduled treatment time or before arrival. Should you fail to book a treatment we may be unable to guarantee a treatment in the desired time. If you do not know which treatment to choose the staff of the wellness & spa reception desk will be happy to help you choose one.

### **Before treatment**

Avoid heavy meals. Have the last light meal no later than 2 hours before a treatment or yoga class. Women should allow at least 24 hours between depilation and treatment time. Men should not shave on the day of facial treatment. Please come to a treatment without make-up on.

### **Coming to treatment**

Please come at least 10 minutes before the scheduled treatment time. This preparation time allows you to enjoy the treatment. Treatments start punctually. Coming late you shorten treatment time while its price remains unchanged.

## During treatment

Inappropriate behaviour is not accepted. In such case all therapists are entitled to discontinue treatment. Costs are non-refundable.

## Cancellations

Booked treatment can be cancelled up to six hours before scheduled time. To cancel your treatment please contact wellness & spa reception desk calling 94 355 4050 or ext. 150. Otherwise we reserve the right to charge full treatment cost.

## GIFT VOUCHER

### No idea for a gift?

A VOUCHER is always a great and quick solution!

Go to [www.shuumhotel.pl/en / Special Offers / Gift Vouchers](http://www.shuumhotel.pl/en/SpecialOffers/GiftVouchers) and choose the right one.

Add a personal message if you like. Pay and receive your voucher via email.

Need assistance? Call us – we're happy to help.



## HOME WELLNESS

### Delivery of cosmetics

Extend the effects of massages and treatments. Follow our advice and continue therapy at home. At the wellness & spa reception desk we will offer advice which care products will meet your needs best.

We are also at your disposal when you leave the hotel.

We'll be happy to send your favorite cosmetics and available beauty accessories directly to your home.

The Hotel reserves the right to change prices.

**Contact:** [wellness@shuumhotel.pl](mailto:wellness@shuumhotel.pl)

tel. +48 94 355 4050 | ext. 150

### Opening hours daily:

Pool & Saunas                      daily 8:00 am - 10:00 pm

Treatments & Massages        daily 9:00 am - 9:00 pm





# SHUUM

BOUTIQUE WELLNESS HOTEL ★★ ★



DESTIGO  
HOTELS

**[ comfort zone ]**

conscious skin science

