

# NATUROTERAPIA

## ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY

Cena: 50 zł za 30 min.

Na twarzy znajduje się mapa całego ciała - poprzez masaż i akupresurę odpowiednich punktów można doprowadzić do harmonii cały organizm człowieka. Masaż działa wielowymiarowo - łagodzi stres, uspokaja emocje, dodaje energii, poprawia sen, zmniejsza zmarszczki, odmładza wygląd skóry.

## MASAŻ DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH Cena: 80 zł za 60 min.

Masaż ten pochodzi z Nepalu i ma 8 tys. lat. Badania fizyka Petera Hessa dowiodły, że każda komórka w ciele wydaje dźwięk o określonej częstotliwości (wibracji), dlatego też dźwięki mis tybetańskich doprowadzają do głębokiego stanu

odprężenia ciała, uspokajają emocje, odprężają umysł, harmonizują duszę, co sprzyja regeneracji, aktywuje pierwotne wzorce zdrowotne organizmu, uwalnia stresy, zwiększa kreatywność i moc twórczą.

## (TCK) TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA Cena: 100 zł za 60 min.

TCK jest to forma terapii manualnej (osteopatii), która za pomocą delikatnego dotyku pozwala na odblokowanie napięć w rejonie czaszki, karku, kręgosłupa, barków, miednicy, k. krzyżowej, przepony i systemu powięzi. Jest to

terapia wielowymiarowa - łagodzi stres, niweluje bóle i zawroty głowy, stany zapalne zatok, uszu, oczu, nerwów, ból kręgosłupa, rwę kulszową, urazy powypadkowe, ból brzucha, uwalnia nagromadzone emocje.

## TERAPIA POLARITY DR RUDOLFA STONE'a Cena: 100 zł za 60 min.

To program troski o zdrowie zakładający pracę nad pozytywnymi wzorcami myślenia, zabiegi manualne uwalniające zablokowaną energię, specjalną dietę oczyszczającą i wzmacniającą, a także indywidualnie dobrane ćwiczenia energetyczne (Polarity Joga). Terapia jest wielowymiarowa, równoważy 5 żywiołów

w ciele, emocjach, umyśle i duszy. Pomaga przepracować stare wzorce świadomości, znaleźć nową drogę w życiu i poczuć radość z istnienia.

## STAROCHIŃSKA REFLEKSOLOGIA STÓP Cena: 100 zł za 90 min.

Masaż wykonywany cesarzowi przez mnichów tybetańskich w celu profilaktyki prozdrowotnej. Na stopach istnieje mapa całego ciała i poprzez akupresurę można doprowadzić organizm do harmonijnego funkcjonowania.

NOWOŚĆ!

KARNETY NA MASAŻE I NATUROTERAPIE  
Przy zakupie 5 wejść-1 gratis, 10 wejść-2 gratisy



Anielska Grota  
WELLNESS & SPA



## SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

GODZINY OTWARCIA:  
PN - PT 13:00 - 21:00  
SB - ND 11:00 - 19:00

HOTEL BAST\*\*\*  
SPA & WELLNESS  
ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław  
tel. 52 357 20 25  
spa@anielskagrotaspa.pl  
www.anielskagrotaspa.pl

www.facebook.com/hotelbast  
www.facebook.com/anielskagrotaspa

ŻYCZYMY CUDOWNEGO DNIA!



Anielska Grota  
WELLNESS & SPA



## OFERTA BIZNESOWA

Poczuj inny wymiar relaksu ...



HOTEL BAST\*\*\* ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław, spa@anielskagrotaspa.pl  
tel. 52 357 20 26, www.anielskagrotaspa.pl

## SALON MASAŻU "ŹRÓDŁO RELAKSU"

### MASAŻ KLASYCZNY

**Korzyści:** poprawia elastyczność mięśni, redukuje stres, odpręża i łagodzi bóle karku i kręgosłupa.

✓ Cena: 60 zł za 30 min.

✓ Cena: 100 zł za 60 min.



### DRENAŻ LIMFATYCZNY

**Korzyści:** poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje obrzęki.

✓ Cena: od 60 zł za 30 min. do 110 zł za 60 min.



### MASAŻ ANTYCELLULITOWY BAŃKAMI CHIŃSKIMI

**Korzyści:** nadaje skórze elastyczność i jędrność, zmniejsza cellulit dzięki zastosowaniu preparatów zwiększających spalanie tkanki tłuszczowej.

✓ Cena: 60 zł za 30 min.

✓ Cena: 120 zł za 60 min.

### REGENERUJĄCY MASAŻ MIODEM NA 4 RĘCE

✓ Cena: od 60 zł za 30 min. do 120 zł za 60 min.

**Korzyści:** harmonizuje ciało, umysł i duszę, usuwa blokady z okolicy pleców, oczyszcza, wyciąga toksyny z organizmu, regeneruje skórę, likwiduje cellulit oraz rozstępy, łagodzi bóle stawów i kręgosłupa, reguluje krążenie krwi, wzmacnia system odpornościowy, poprawia sen.

### MASAŻ AROMATYCZNY RELAKSACYJNY

✓ Cena: od 99 zł za 60 min. do 150 zł za 90 min.

**Korzyści:** pomagają się zrelaksować po ciężkim dniu, łagodzi stres, wycisza, uspokaja, neutralizuje emocje, regeneruje siły.

### MASAŻ SPORTOWY

**Korzyści:** rozgrzewa mięśnie, regeneruje stawy, likwiduje obrzęki, uelastycznia tkanki, przeciwdziała zakwasom, zmniejsza skutki kontuzji.

✓ Cena: 70 zł za 30 min.

✓ Cena: 130 zł za 60 min.





## OFERTA



### KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ✓ 60 min. cena 19 zł  
ćwiczenia fitness
- ✓ 60 min. Joga 25 zł
- ✓ 45 min. cena 25 zł  
ćwiczenia Gymstic

### ✓ KARNETY DO 30 MINUT

- Karnet na 5 wejść – cena 95 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść – cena 190 zł + 2 wejścia GRATIS

### SAUNA FIŃSKA „Serce Ogniska”

- ✓ Ceny takie same  
jak w fitness

- ✓ Sauna + Jacuzzi  
33 zł do 60 min.



### ✓ KARNETY DO 60 MINUT

- Karnet na 5 wejść - cena 165 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 330 zł + 2 wejścia GRATIS

### WANNA JACUZZI „Ocean Spokoju”

- ✓ Ceny takie same  
jak w saunie

- ✓ Sauna + Jacuzzi  
33 zł do 60 min.

### KARNET ALL INCLUSIVE - 90 min. 45 zł/os. lub 40 zł/grupę

- Karnet na 5 wejść - cena 225 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 450 zł + 2 wejścia GRATIS

## PAKIETY VIP DLA DYREKTORÓW

### PAKIET EKSKLUZYWNA RELAKSACJA - cena 199 zł

Oto czego potrzebuje każdy człowiek na wysokim stanowisku. Kompilacja rytuałów SPA, które pomogą zrównoważyć organizm i umysł, aby funkcjonować na najwyższym poziomie efektywności przez jak najdłuższy czas. Relaks: 2,5 godziny

- ✓ rytuał ognia w saunie fińskiej i/lub kąpiel w jacuzzi do 60 min.
  - ✓ aromatyczny peeling czekoladowy do 30 min.
  - ✓ kojący masaż relaksacyjny pleców i karku do 30 min.
- ✓ odprężający masaż dźwiękiem lub antystresowy masaż twarzy do 60 min.

### PAKIET OGROM ROZKOSZY - cena 299 zł

Specjalnie skomponowane rytuały SPA zniwelują efekty stresu, zregenerują siły i zwiększą koncentrację oraz kreatywność potrzebną do podejmowania właściwych decyzji. Relaks 3,5 godz.

- ✓ rytuał ognia w saunie fińskiej do 30 min.
- ✓ regenerująca kąpiel w piwie lub winie do 30 min.
- ✓ aromatyczny peeling całego ciała do 30 min.
- ✓ kojący masaż relaksacyjny całego ciała do 60 min.
- ✓ terapia polarity na odzyskanie równowagi lub masaż dźwiękiem do 60 min.

### PAKIET BOGACTWO DOZNAŃ - cena 499 zł

Kwintesencja SPA & WELLNESS. Po realizacji pakietu odczuwalnie maleje stres, ciało jest odprężone i gotowe do działania, a umysł jest ostoją spokoju, zdecydowania i dobrych decyzji zarówno w interesach jak i w życiu. Relaks: 5 godzin

- ✓ trening personalny z przyborami Gymstick pod okiem fizjoterapeuty
  - ✓ regenerująca kąpiel w piwie lub winie do 30 min.
  - ✓ rytuał ognia w saunie fińskiej do 30 min
- ✓ kąpiel w dźwięku mis tybetańskich w jacuzzi do 60 min.
- ✓ pobudzający koncentrację peeling kawowy do 30 min.
- ✓ masaż klasyczny, masaż antycellulitowy lub masaż miodem do 30 min.
- ✓ terapia czaszkowo-krzyżowa na bóle kręgosłupa do 60 min.
- ✓ antystresowy masaż twarzy min. 30



### KONFERENCJE BIZNESOWE

Gorąco zachęcamy do organizowania spotkań biznesowych z cateringiem w Sali Astralnej do 50 osób. Rodzinna atmosfera, dogodna lokalizacja i profesjonalna obsługa zapewniają sprzyjające warunki do zawierania korzystnych znajomości i umów oraz przeprowadzania szkoleń.

Ponad 100-letni Hotel BAST\*\*\* oferuje wspaniałe pokoje łączące nowoczesne rozwiązania z duchem historii. Posiadamy 74 miejsca noclegowe rozlokowane w 44 przytulnych pokojach ze śniadaniem. Perełką jest Pokój Generała Sikorskiego dla wybitnych Gości. Polecamy przepyszne dania w restauracji ROMA.



## SZKOLENIA DLA KADRY ZARZĄDZAJĄCEJ



Zachęcamy do skorzystania z bogatej oferty szkoleniowej dla osób zarządzających zasobami ludzkimi, dzięki którym zdobędziecie Państwo wiedzę coachingową, niezbędną do lepszej

motywacji pracowników do realizacji celów firmy, co poprawi wydajność pracy, poszerzy umiejętności negocjacyjne, sprzedażowe i marketingowe oraz zwiększy zyski firmy.

PROWADZĄCA: mgr Joanna Szczygłowska - absolwentka studiów magisterskich na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu oraz studiów podyplomowych Coaching managerski - nowoczesne narzędzie rozwoju firmy, organizacji i ludzi. Pasjonatka religioznawstwa, dialogu międzykulturowego, certyfikowana naturoterapeutka i instruktorka jazdy konnej.

### RODZAJE SZKOLEŃ-Inwestycja w siebie od 199 zł do 299 zł

- ✓ Business coaching jako narzędzie rozwoju firmy - proces coachingu, realizacja celów firmy, style kierowania
- ✓ Soul coaching - warsztaty rozwoju osobistego - mapa marzeń, analiza SWOT, klucze osobowości, relacje partnerskie
- ✓ Jak być dobrym liderem? - jak jednoczyć pracowników w realizacji celów firmy, rozwinąć ich talenty i karierę.
- ✓ Inteligencja emocjonalna w firmie - ukryte znaczenie emocji, model Exact i SMART, zarządzanie stresem, techniki relaksu
- ✓ Poznaj skuteczne techniki sprzedaży produktów i usług oraz narzędzia marketingu i promocji firmy - marketing mix 7P, rozpoznawanie potrzeb i obaw klientów, strategia sprzedaży
- ✓ Jak zmotywować pracowników do realizacji celów firmy? - cykl rozwoju firmy, potrzeby pracowników, motywacja
- ✓ Sztuka negocjacji, mediacji i rozwiązywania konfliktów w firmie, czyli jak tworzyć dobre relacje pomiędzy kadrą zarządzającą, pracownikami a klientami - komunikacja empatyczna, mowa ciała, obrona przed manipulacją
- ✓ Sztuka budowania wizerunku własnej firmy - logotyp, misja, wizja firmy, narzędzia rozwoju pracowników
- ✓ Jak stworzyć dobry biznesplan? - analiza makro- i mikro-otoczenia, cele, fundusze, scenariusze, strategia

Ilość miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń. Istnieje możliwość dostosowania terminu szkolenia do indywidualnych potrzeb kadry zarządzającej i pracowników danej firmy po wcześniejszym uzgodnieniu telefonicznym.

Jeżeli dana osoba lub firma wykupi więcej niż 3 różne szkolenia to otrzyma rabat w wysokości 10%.



## PAKIETY DLA PRACOWNIKÓW

Dobrze wykwalifikowany oraz zgrany zespół to klucz do sukcesu firmy. Dzięki wspólnym przeżyciom w SPA zacieśnią się więzi między Pracownikami, co korzystnie wpływa na atmosferę w pracy i ich zaangażowanie. Poza tym, w trakcie gier integracyjnych często udaje się wychwycić niedostrzeżone wcześniej predyspozycje Pracowników i pokazać w jakich zadaniach realizowałyby się taka osoba najlepiej z korzyścią dla firmy. Motywacja pracowników poprzez organizowanie wspólnych wieczorów relaksacyjnych w SPA to nowy trend w biznesie coachingowym, który dbając o dobro ludzi zwiększa ich identyfikację z firmą, wydajność pracy i zyskowność firmy.

### PAKIET SIŁA SPOKOJU - cena 89 zł

- ✓ sauna fińska i/lub jacuzzi
  - ✓ masaż relaksacyjny pleców i karku do 30 min.
- Czas relaksu 1,5 godziny



### PAKIET OAZA MOCY - cena 169 zł

- ✓ ćwiczenia fitness z GYMSTICKAMI
  - ✓ rytuał w saunie lub kąpiel w jacuzzi
  - ✓ masaż klasyczny całego ciała do 30 min.
  - ✓ terapia czaszkowo-krzyżowa do 60 min.
- Czas relaksu 2,5 godziny

### PAKIET RAJ DLA DUSZY - cena 259 zł

- ✓ klub fitness i/lub sauna fińska i/lub jacuzzi
  - ✓ terapia polarity na bóle kręgosłupa do 60 min.
    - ✓ aromatyczny peeling całego ciała
    - ✓ masaż relaksacyjny ciała do 30 min.
    - ✓ masaż twarzy do 30 min.
- Czas relaksu 3,5 godziny

KARNETY dla Pracowników na strefę wellness i fitness z 15 % rabatem na klub fitness, saunę, jacuzzi, zajęcia relaksacyjne (medytacje, kąpiele w dźwięku mis tybetańskich)

### NOWOŚĆ! zajęcia fitness z GYMSTICKIEM - 45 minut

#### KORZYŚCI:

- ✓ profilaktyka bólów kręgosłupa i stawów
- ✓ lepsza kondycja fizyczna i samopoczucie
- ✓ ukształtowanie pięknej sylwetki
- ✓ uwydatnienie muskulatury
- ✓ spalanie nadmiaru tkanki tłuszczowej
- ✓ poprawa stanu układu krwionośnego
- ✓ lepsza praca serca i redukcja nadciśnienia



### Cena za wejście jednorazowe - 25 zł

Karnet na 6 wejść - 125 zł  
Karnet na 12 wejść - 250 zł

Zajęcia odbywają się w PONIEDZIAŁKI-ŚRODY-PIĄTKI