

NATUROTERAPIA

ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY

Cena: 45 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.

TYBETAŃSKI MASAŻ STÓP

Cena: 60 zł za 30 min., 99 zł za 60 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.

Masaż działa wielowymiarowo - łagodzi stres, uspokaja, odpręża, wycisza emocje, likwiduje blokady w przepływie energii witalnej, wspomaga przemianę materii, detoksykację organizmu, reguluje ciśnienie i cyrkulację krwi, normuje układ hormonalny, zmniejsza opuchliznę nóg, działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie.

TERAPIA CZASZKOWO KRZYŻOWA (TCK)

Cena: 80 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, poprawia sen i koncentrację.



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 I CENNIK

Odkryj swój kawałek Nieba ...



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

NOWOŚCI W SPA



COACHING HOLISTYCZNY WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO - organizujemy niezwykłą podróż w głąb siebie, aby móc odkryć swoje talenty, mocne i słabe strony, poznać swoje cele i marzenia oraz drogę do ich realizacji. Pokazujemy jak zarządzać stresem i emocjami, w jaki sposób motywować siebie oraz innych do działania. Współpracujemy ze specjalistami w zakresie coachingu osobistego, rodzinnego, biznesu i ścieżki kariery.

FITNESS Z GYMSTICKIEM Cena: 25 zł za 45 minut

Stworzony przez skandynawskich specjalistów od ćwiczeń ruchowych system treningowy z użyciem przyborów GYMSTICK to nowość nie tylko w naszym regionie, ale i kraju. Są to drążki ze specjalnymi gumami stawiającymi opór w trakcie ćwiczeń. Dzięki tym prozdrowotnym ćwiczeniom grupowym uzyskają Państwo harmonijną i smukłą sylwetkę, podkreślenie muskulatury, a także zdrowe i sprawne stawy. Zajęcia odbywają się w poniedziałki - środy - piątki o 18:30.



MASAŻ DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH



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 moc twórczą i kreatywność. Cena: 30 zł za 30 min., 60 zł za 60 min.

TERAPIA POLARITY DR RUDOLFA STONE'a

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 Yoga). 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. Cena: 85 zł za 60 min.



NOWOŚĆ ! KARNETY NA MASAŻE I NATUROTERAPIE

Przy zakupie 5 wejść - 1 gratis, 10 wejść - 2 gratisy

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 KLUBOWE DO 60 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”

- ✓ 30 min. cena 17 zł
- ✓ 60 min. cena 33 zł
- ✓ 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

PAKIETY OSOBISTE skomponuj własny pakiet z proponowanych przez nas rytuałów SPA - wyjątkowa oferta dla Pań i Panów. Polecamy aromatyczne peelingsi, masaże lecznicze i relaksacyjne, refleksologię stóp i twarzy.

PAKIETY DLA DWOJGA I DLA NOWOŻEŃCÓW spraw magiczny prezent Ukochanej Osobie, organizujemy wyjątkowe zaręczyny, oświadczyzny, wieczory panieńskie, wieczory kawalerskie, rocznice ślubu - zapewniamy niezapomniane rytuały w SPA na wyłączność, polecamy romantyczne kolacje przy świecach i muzyce, okazyjne ceny noclegów w niezwyklej zabytkowej scenerii Hotelu BAST***.

PAKIETY DLA KOBIET W CIĄŻY - otoczmy troskliwą opieką Przyszłe Mamy - pomożemy zmniejszyć, częste w tym czasie, bóle kręgosłupa i obrzęki nóg, damy wsparcie dla mięśni brzucha za pomocą kinesiotapingu oraz zadbamy o relaks i odprężenie psychiczne dzięki specjalistycznym masażom po pierwszym trymestrze ciąży.

PAKIETY DLA RODZIN Z DZIEĆMI - profilaktyczne, przeciwbólowe lub relaksacyjne rytuały SPA, które wzmocnią rodzinne więzi, Kursy Masażu Shantala® dla Rodziców z Dziećmi, coaching partnerski i rodzicielski, Kursy Świadomego Rodzicielstwa Bliskości, Rytuały tańców indiańskich przy bębnach oraz Ceremonie kąpieli w dźwiękach mis tybetańskich.

PAKIETY OKAZJONALNE organizujemy urodziny, imieniny, spotkania Przyjaciół i Przyjaciółek, wieczory tematyczne, wykłady o tematyce prozdrowotnej.

PAKIETY BIZNESOWE organizujemy imprezy integracyjne, szkolenia oraz podarunki biznesowe w postaci rytuałów SPA & WELLNESS dla Dyrektorów i Pracowników firm.

PAKIETY DLA OSÓB AKTYWNYCH - przygotowane dla osób uprawiających sport rekreacyjnie i zawodowo w celu profilaktyki prozdrowotnej, regeneracji po treningach, zminimalizowania przeciążeń, zwiększenia efektów treningu, dzięki zabiegom odnowy biologicznej i fizjoterapii.

PAKIETY KOMPLEKSOWEJ REHABILITACJI dzięki unikalnemu połączeniu najnowszych osiągnięć medycyny zachodniej, fizjoterapii, rehabilitacji i osteopatii z mądrością Wschodu - Tradycyjną Medycyną Chińską, Ajurwedą, refleksologią pomagamy naszym klientom ciesząc się z nimi z ich powrotu do aktywnego codziennego życia bez bólu.

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: 99 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

- ✓ 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: pomaga się zrelaksować po ciężkim dniu, łagodzi stres, wycisza, uspokaja, neutralizuje emocje, regeneruje siły, odpręża.

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.



PEELINGI

W naszej ofercie na stałe zagościły uwielbiane przez Państwa peelingsi aromatyczne całego ciała, które sprawiają, że stary, zbędny naskórek jest usuwany, pozostawiając znajdujący się pod spodem gładzi i zdrowszy. **Peelingsi firmy ORGANIQUE** - pioniera na rynkach światowych w kosmetyce naturalnej, dają gwarancję wysokiej jakości składników oraz relaksu dla zmysłów dzięki aromaterapii. Zapraszamy do skorzystania z peelingsów solnych i cukrowych. **Cena: 60 zł za 30 min.**

PEELING KAWOWY - zawiera w składzie kofeinę, która przyspiesza metabolizm komórkowy powodując szybsze usuwanie toksyn; cząsteczki hebanu przyczyniają się do szybszego usuwania płynów ze struktur międzykomórkowych wyszczuplając ciało; teofilina i teobromina poprawiają działanie neuroprzekazników pobudzając umysł i koncentrację. Polecany osobom dbającym o szczupłą sylwetkę, w kuracjach antycellulitowych i redukujących tkankę tłuszczową. **Kawowa Uczta dla Zmysłów!**



PEELING CZEKOLADOWY - zawiera masło z kakaowca, cechujące się całkowitą biogodnością z ludzką skórą, wyciąg z kakaowca ujednolajający i likwidujący cellulit, bogactwo mikrośladków, magnezu, potasu, wapnia, żelaza i przeciwutleniacze; wyciąg z Echinacei

czyli Jeżówki doskonale stymulującej układ odpornościowy. Poza tym zawiera substancje dające odcień delikatnej opalenizny. Polecany osobom o skórze suchej, dbającym o szczupłą sylwetkę.

PEELING Z KOZIM MLEKIEM I LICZI

- kozie mleko doceniane już w starożytności posiada deficytowe mikro i makroelementy, kwasy tłuszczowe i aminokwasy wygładzając, natłuszczając i odmładzając skórę; dzięki antyutleniaczom z liczi oraz wyciągu z aloesu działa przeciwzapalnie i łagodząco na skórę. Polecany osobom ze skórą wrażliwą, alergiczną, wymagającą wzmocnienia, podatną na łuszczenie, suchą. To dobry wybór dla kobiet w ciąży.



PEELING KOKOSOWY Z MASŁEM SHEA - unikalne połączenie składników natłuszczających, nawilżających i pielęgnujących skórę ciała o cudownym zapachu rajskiego kokosa. Zawierają wyjątkowe fitosterole, które chronią skórę przed

bakteriami, wirusami i grzybami. Posiadają bogactwo antyoksydantów, dzięki którym organizm może efektywnie zwalczać wolne rodniki pozostając dłużej w świetnej kondycji i zdrowiu. Polecane osobom o obniżonej odporności i skórze z tendencją do wysuszenia.

NOWOŚĆ: Dla Panów i Pań polecamy **PEELING WANILIOWY** (nawilża skórę i poprawia humor), **PEELING LEŚNY** (orzeźwia skórę i koi zmysły) oraz **PEELING SOLNY** z dodatkiem olejku różanego lub lawendowego (najczystsza sól himalajska na świecie zawiera 84 makro i mikroelementy, oczyszcza ciało i odpręża umysł).