



PRANA SPA

PREMIUM

BALI & AYURVEDA & THAI



SPIS TREŚCI

TABLE OF CONTENTS

SYGNOWANE ZABIEGI	
SIGNATURE TREATMENT	4
MASAŻE	
MASSAGES	5-8
Balijskie Balinese	5
Relaksacyjne Relaxing	6
Tajskie Thai	7
Ajurwedyjskie Ayurvedic	8
ZABIEGI NA TWARZ	
FACE TREATMENTS	9
PAKIETY DLA DWOJGA	
PACKAGES FOR TWO	10-11
ZABIEGI NA CIAŁO	
BODY TREATMENTS	12
PEELINGI CIAŁA	
BODY SCRUB	13
MASKI NA CIAŁO	
BODY WRAP	14
SAUNA	
SAUNA	15

Zabiegi w Prana Spa Premium wykonywane są przez zespół wykwalifikowanych i doświadczonych terapeutów z Tajlandii, Indii i indonezyjskiej wyspy Bali.

The treatments at Prana Spa Premium are performed by qualified and experienced therapists from Thailand, India and the Indonesian island of Bali.

SYGNOWANE ZABIEGI

SIGNATURE TREATMENT

Rytuał Złoto Orientu

Luksusowy zabieg przeznaczony do wszystkich rodzajów skóry, przynosi szereg korzyści dla zdrowia i urody. Przede wszystkim złoto stymuluje wzrost komórek warstwy rozrodczej skóry, umożliwiając regenerację włókien kolagenowych i elastynowych oraz nie dopuszczając do dalszego spadku jędrności skóry. Czyste 24 karatowe złoto używane podczas zabiegu sprzyja także nasyceniu skóry tlenem, usuwa zmęczenie, a także jako ekologicznie czysty materiał jest bez przeszkód przyswajane przez organizm. Po zabiegu skóra promienieje wyjątkowym złotym blaskiem. Zabieg składa się z delikatnego złuszczenia martwego naskórka całego ciała przy użyciu peelingu z drobinami złota i organicznym wyciągiem z migdała. Następnie ciało otulone zostaje aksamitną maską ze złotym pyłem, która nawilża i odżywia suchą skórę. Masaż relaksacyjny olejkami z opłatkami złota zwieńczy ten wyjątkowy czas, pozostawiając skórę wyraźnie zdrowszą i rozświetloną, a ciało i umysł ukojone i zrelaksowane.

Rytuał Jaśminowa rozkosz

Wyjątkowo relaksujący masaż całego ciała, podczas którego masażytki wykorzystują elementy masażu balijskiego, Lomi Lomi Nui oraz masażu gorącymi kamieniami. To wszystko, aby jak najlepiej rozluźnić spięte mięśnie i przynieść całkowite odprężenie. Przepiękny zapach jaśminu pobudza zmysły i potrafi na długo oczarować. Wykorzystując egzotyczny i zmysłowy olejek, jaśminowa terapia jest doświadczeniem oddziałującym na zmysły i regenerującym ciało od głowy aż po stopy.

Gold of the Orient Ritual

A luxurious treatment designed for all skin types, it brings a number of health and beauty benefits. First of all, gold stimulates the growth of the cells of the skin's reproductive layer, enabling the regeneration of collagen and elastin fibers and preventing a further decrease in skin firmness. Pure 24 carat gold used during the treatment also favors the saturation of the skin with oxygen, removes fatigue, and as an ecologically clean material it is easily absorbed by the body. After the treatment, the skin radiates a unique golden glow.

The treatment consists of a gentle exfoliation of dead epidermis of the whole body using a scrub with gold particles and organic almond extract. Then the body is wrapped in a velvety mask with golden dust, which moisturizes and nourishes dry skin. A relaxing massage with oil with gold filings will crown this special time, leaving the skin visibly healthier and radiant, and the body and mind soothed and relaxed.

Jasmin bliss Ritual

Extremely relaxing full body massage, during which masseuses use elements of Balinese massage, Lomi Lomi Nui and hot stone massage. This is all to relax tense muscles as much as possible and bring complete relaxation. The beautiful scent of jasmine stimulates the senses and can enchant you for a long time. Using an exotic and sensual oil, jasmine therapy is an experience that affects the senses and regenerates the body from the head to the feet.

	1,5 h	2 h
Rytuał Złoto Orientu Gold of the Orient Ritual		490 zł
Rytuał Jaśminowa rozkosz Jasmin bliss Ritual	360 zł	



MASAŻE BALIJSKIE BALINESE MASSAGES

Tradycyjny masaż balijski

Masaż relaksujący i odprężający przy użyciu ciepłych olejków, zawiera w sobie również elementy akupresury i rozciągania. Wykorzystuje się w nim głębokie uciskanie dłońmi, rozcieranie i gładzenie skóry oraz stymulację punktów refleksyjnych. Masaż o średniej intensywności.

Masaż ciepłym olejkiem kokosowym

Olejek kokosowy zawiera naturalne antyoksydanty, które zwalczają wolne rodniki, spowalniając procesy starzenia się skóry, ujędrniając i uelastyczniając ją. Wspomaga gojenie się ran, działa łagodząco przy chorobach skóry.

Masaż olejkami aromatycznymi

Olej ze słodkich migdałów jest bogaty w witaminy: A, B1, B2, B6, D i E. Delikatny i doskonały dla osób o suchej, wrażliwej, skłonnej do uczuleń i podrażnień skórze. Wzmacnia płaszcz lipidowy i wpływa na poprawę ukrwienia skóry.

Masaż świecą aromatyczną

Masaż świecą łączy w sobie masaż, aromaterapię i ciepło płomienia świecy. Wykonywany wyłącznie ciepłym olejkiem ze świec z naturalnych wosków.

Traditional Balinese massage

Medium intensity, relaxing massage with the use of warm oils, that also contains elements of acupressure and stretching. It consists deep pressure with the hands, rubbing and smoothing the skin and stimulation of reflex points.

Massage with warm coconut oil

Coconut oil contains natural antioxidants that fight free radicals, slowing down the aging process of the skin, while making it firm and elastic. It promotes wound healing, has a soothing effect on skin diseases.

Massage with aromatic oil

Sweet almond oil is rich in vitamins: A, B1, B2, B6, D and E. Delicate - perfect for people with dry, sensitive skin, prone to allergies and irritations. Strengthens the lipid coat and improves skin blood circulation.

Massage with aromatic candle

Massage with a candle is a treatment that combines massage, aromatherapy and heat of a candle flame. Performed only with warm candle oil, consisting entirely of natural waxes.

	1 h	1,5 h
Tradycyjny masaż balijski Traditional Balinese massage	230 zł	310 zł
Masaż ciepłym olejkiem kokosowym Massage with warm coconut oil	250 zł	330 zł
Masaż olejkami aromatycznymi Massage with aromatic oil	240 zł	310 zł
Masaż świecą aromatyczną Massage with aromatic candle	250 zł	330 zł

MASAŻE RELAKSACYJNE RELAXING MESSAGES

Masaż gorącymi kamieniami bazaltowymi

Niezwykle przyjemny i relaksujący masaż z wykorzystaniem rozgrzanych kamieni bazaltowych, który odpręża, wycisza i regeneruje, również po wysiłku. Rozluźnia napięte mięśnie i łagodzi ból. Przyspiesza krążenie krwi i limfy, dzięki czemu skóra zostaje lepiej dotleniona i odżywiona, a organizm oczyszcza się z toksyn i produktów przemiany materii. Poprawia również elastyczność i jędrność skóry.

Masaż lomi lomi nui

Odprężający, relaksujący masaż, w którym praca z ciałem odzwierciedla elementy występujące pierwotnie w przyrodzie, np. ruch palm, ruch fal morskich. Charakterystyczną techniką dla masażu lomi lomi jest masowanie przedramionami. Jest on bardzo płynny i harmonijny, co odróżnia go od innych masażu.

Masaż ziołowymi stemplami

Wykonywany jest za pomocą specjalnie przygotowanych bawełnianych stempli (woreczków), w których znajdują się rozdrobnione zioła i przyprawy. Terapia ta pomaga w leczeniu zapalenia stawów, schorzeń reumatycznych, urazów sportowych, stresu i bólu stawów i mięśni, skręcenia, ostrego i przewlekłego bólu pleców.

Massage with hot basalt stones

Extremely pleasant and relaxing massage with the use of hot basalt stones, which calms and regenerates. It relaxes tense muscles and relieves pain. It accelerates the circulation of blood and lymph, thanks to which the skin is better oxygenated and nourished, and the body is purified of toxins and metabolic products. It also improves skin elasticity and firmness.

Lomi lomi nui massage

Exceptionally relaxing massage, in which the work with the body reflects elements that originally appeared in nature, such as the movement of palms, the movement of sea waves. A characteristic technique for the lomi lomi massage is the use of forearms. It is very harmonious and soothing.

Massage with herbal stamps

It is made using specially prepared cotton stamps (pouches), which contain shredded herbs and spices. This therapy helps in the treatment of arthritis, rheumatic diseases, sports injuries, stress and joint and muscle pain, sprains, acute and chronic back pain.

	1 h	1,5 h
Masaż gorącymi kamieniami bazaltowymi Massage with hot basalt stones	230 zł	310 zł
Masaż lomi lomi nui Lomi lomi nui massage	250 zł	
Masaż ziołowymi stemplami Massage with herbal stamps		290 zł



MASAŻE TAJSKIE

THAI MASSAGES

Tajski masaż klasyczny

Intensywny masaż tkanek głębokich z elementami rozciągania. Wykonuje się go bez użycia olejków i przez ubranie. W masażu przede wszystkim uciskane są określone punkty na całym ciele. Masaż wykonywany jest nie tylko dłońmi, ale także kciukami, nadgarstkami, przedramionami, a nawet łokciami, kolanami i stopami.

Masaż pleców - deep tissue

Masaż usuwa bóle chroniczne, jak i pourazowe z różnych części kręgosłupa oraz wspomaga leczenie migreny. Zalecany jest dla osób prowadzących mniej aktywny lub stresujący tryb życia, często pracujących w jednej pozycji.

Masaż stóp i nóg - refleksoterapia

Technika akupresury stóp, połączona z masażem nóg. Wszystko to z wykorzystaniem olejowych wyciągów z mięty, balsamu z mentolem i kamforą. Doskonały zabieg usuwający uczucie ciężkich, zmęczonych nóg.

Traditional Thai massage

Intense deep tissue massage with stretching elements. It is performed without the use of oils and in comfortable clothing. The most important technique of Thai massage is the acupressure of specific points located all over the body. Thai massage is performed not only with palms, but also with thumbs, wrists, forearms and even elbows, knees and feet.

Back massage - deep tissue

Massage removes chronic and post-traumatic pains from various parts of the spine and supports migraine treatment. It is recommended for people who are less active or stressed, often working in one position.

Feet and legs massage - reflexotherapy

Feet acupressure technique, combined with legs massage. Performed with the use of oily mint extracts, menthol balm and camphor. The treatment eliminates the feeling of heave and tired legs.



	0,5 h	1 h	1,5 h
Tajski masaż klasyczny Traditional Thai Massage		220 zł	290 zł
Masaż pleców - deep tissue Back massage - deep tissue	150 zł	210 zł	
Masaż stóp i nóg Feet and legs massage	150 zł	210 zł	



MASAŻE AJURWEDYJSKIE

AYURVEDIC MASSAGES

Konsultacje z lekarzem ajurwedyjskim

Otwarta rozmowa z lekarzem ajurwedyjskim pozwoli postawić indywidualną diagnozę i zalecić odpowiednią terapię. Podczas konsultacji otrzymasz rekomendacje dotyczące zabiegów i odżywiania. Zapytaj w recepcji o dostępne terminy.

Abhyanga

Ajurwedyjski masaż całego ciała ciepłym olejkim leczniczym o intensywnym ziołowym aromacie. Najpopularniejszy masaż ajurwedyjski o średniej intensywności, który odmładza organizm, spowalnia procesy starzenia i zwiększa vitalność.

Udwarthana

Masaż ten polega na wcieraniu w ciało suchych proszków z ziół. Masaż ten wspomaga redukcję nadmiaru cellulitu i tłuszczu pod skórą, a także ujędźnia ciało. Jest również korzystny dla osób z insulinoopornością. W przypadku wrażliwej skóry masaż wykonywany jest ziołową pastą.

Shiro Abhyanga - masaż głowy

Indyjski masaż głowy łagodzi napięcie w kluczowych obszarach, przywraca ruchomość stawów, karku i ramion, zmniejsza zmęczenie oczu, bóle głowy i bóle migrenowe. Poprawia krążenie krwi. Wpływa na jakość włosów, zmniejsza zaburzenia snu i bezsenność, zwiększa koncentrację.

Mukha Abhyanga - masaż twarzy

Ten ajurwedyjski zabieg na twarz odmładza skórę. Terapeuta nakłada ciepły olejek na twarz i delikatnie masuje skórę. Masaż twarzy stymuluje mięśnie mimiczne, łagodzi napięcie i nadaje skórze zdrowy blask.

Consultation with an Ayurveda doctor

An open conversation with an Ayurveda doctor, during which an individual diagnosis will be made and appropriate therapy will be recommended. After the consultation, you will receive treatment and nutrition recommendations. Ask at the reception for available dates.

Abhyanga

Ayurvedic full-body massage with a warm healing oil with an intense herbal aroma. The most popular ayurvedic massage of medium intensity, which rejuvenates the body, slows down the aging process and increases vitality.

Udwarthana

This massage involves rubbing dry herbal powders into the body. The massage supports reduction of excessive cellulite and fat under the skin and tones the body. In addition, it is beneficial for people with insulin resistance. In case of sensitive skins, the massage is performed with a herbal paste.

Shiro Abhyanga - head massage

Indian head massage relieves tension in the most important areas, restores mobility of the joints of the neck and shoulders, reduces eye strain, headaches and migraines, improves blood circulation, reduces sleep disorders and insomnia, increases concentration.

Mukha Abhyanga - face massage

This face treatment rejuvenates the skin. The therapist applies warm Ayurvedic oil to the face and gently massages the skin. Facial massage stimulates facial muscles, relieves tension, slows aging and gives the skin a healthy glow.

	0,5 h	1 h	1,5 h
Konsultacje z lekarzem Consultation with a doctor		200 zł	250 zł
Abhyanga Abhyanga		250 zł	330 zł
Udwarthana Udwarthana		270 zł	
Shiro Abhyanga - masaż głowy Shiro Abhyanga - head massage	140 zł		
Mukha Abhyanga - masaż twarzy Mukha Abhyanga - face massage	140 zł		



ZABIEGI NA TWARZ FACE TREATMENTS

3 Roses Liftessence

Unikatowa kombinacja wyciągów z 3 odmian róż (róża czarna, róża damasceńska, róża dzika) pobudza procesy odnowy oraz zapobiega przedwczesnemu starzeniu się skóry twarzy, szyi i dekoltu.

Efekt:

- widoczne zwiększenie jędrności i elastyczności skóry
- poprawa owalu twarzy
- rozjaśnienie cieni pod oczami oraz spłycenie zmarszczek

Youthessence

Zabieg przeciwstarzeniowy na bazie 24k złota. Substancja aktywna Vitasource™ opóźnia starzenie się fibroblastów, odmładzając komórki skóry nawet o 10 lat.

Efekt:

- natychmiastowy efekt wygładzenia, spłycenia i wypełnienia zmarszczek
- poprawa elastyczności i sprężystości skóry twarzy, szyi i dekoltu
- rozświetlenie i przywrócenie blasku

Hydraessence

Zabieg o działaniu silnie nawilżającym i antyoksydacyjnym. Kwas hialuronowy nawilża powierzchowne i głębsze warstwy skóry. Polecany do każdego typu skóry, szczególnie suchej i wrażliwej.

Efekt:

- natychmiastowy efekt nawilżenia skóry, spłycenia i wypełnienia zmarszczek
- poprawa elastyczności i sprężystości skóry twarzy, szyi i dekoltu
- zniwelowanie uczucia ściągnięcia

3 Roses Liftessence

The unique combination of extracts from 3 varieties of roses (black rose, damask rose, wild rose) stimulates regeneration processes and prevents premature aging of the face, neck and cleavage.

Effect:

- visible increase in skin firmness and elasticity
- improvement of the face oval
- brightening dark circles under the eyes and smoothing out wrinkles

Youthessence

Anti-aging treatment based on 24k gold. The active substance Vitasource™ delays the aging of fibroblasts, rejuvenating skin cells by up to 10 years.

Effect:

- immediate smoothing effect, smoothing out and filling in of wrinkles
- improvement of elasticity of the face, neck and cleavage
- illumination and restoration of glow

Hydraessence

A moisturizing and antioxidant treatment. Hyaluronic acid in high and low molecular form moisturizes superficial and deeper layers of the skin. Recommended for all skin types, especially dry and sensitive.

Effect:

- immediate effect of moisturizing the skin, reducing and filling in wrinkles.
- improvement of the face, neck and cleavage elasticity and firmness
- elimination of the feeling of tightness

	1 h
3 Roses Liftessence 3 Roses Liftessence	300 zł
Youthessence Youthessence	300 zł
Hydraessence Hydraessence	300 zł





PAKIETY DLA DWOJGA* PACKAGES FOR TWO*

Na osoby, które chcą spędzić razem romantyczne, niezapomniane chwile z dala od zgiełku dnia codziennego, czekają w Prana Spa Premium dedykowane pakiety. Specjalnie dobrane zestawy nietuzinkowych zabiegów umożliwią Wam spędzenie wyjątkowych momentów tylko we dwoje, pozwolą na wspólny relaks i jeszcze bardziej zbliżą Was do siebie. Zabieg dla dwojga odbywa się w dedykowanym dla Was pokoju, przy dźwiękach nastrojowej muzyki, w delikatnym półmroku. Po masażu przewidziany jest poczęstunek w postaci lampki prosecco i słodka niespodzianka.

Ajurwedyjskie odprężenie

Abhyanga 1 h + masaż głowy Shiro 30 min.

Rajskie Bali

Masaż balijski 1 h + masaż stóp 30 min.

Błogie ukojenie

Masaż gorącymi kamieniami 1,5 h + masaż twarzy 30 min.

Kokosowa moc

Aksamitny peeling z drobkami łupin kokosa 30 min + relaksacyjny masaż ciepłym olejkim kokosowym 1,5 h.

* pakiet zawiera 2 kieliszki prosecco i słodką niespodziankę

Dedicated packages for those who want to spend romantic, unforgettable moments away from the hustle and bustle of everyday life. Carefully selected sets of exceptional treatments will allow you to spend special moments together relax and bring you even closer. The treatment for two takes place in a dedicated room and is accompanied by the sounds of romantic music and a delicate twilight. After the massage, we will offer you some refreshment, consisting of a prosecco lamp and sweet surprise.

Ayurvedic Relaxation

Abhyanga 1h + Shiro head massage 30 min.

Balinese Bliss

Balinese massage 1 h + foot massage 30 min.

Blissful Relief

Hot stone massage 1,5 h + face massage 30 min.

Coconut Power

Velvety peeling with coconut shell particles 30 min + relaxing massage with warm coconut oil 1,5 h.

* includes 2 glasses of prosecco and sweet surprise

	1,5 h	2 h
Ajurwedyjskie odprężenie Ayurvedic Relaxation	380 zł/os. /p.p	
Rajskie Bali Balinese Bliss	360 zł/os. /p.p	
Błogie ukojenie Blissful Relief		450 zł/os. /p.p
Kokosowa moc Coconut Power		460 zł/os. /p.p

ZABIEGI NA CIAŁO

BODY TREATMENTS

Botanic spa

Zabieg dla skóry wymagającej silnego odżywienia i regeneracji oraz detoksykacji i przywrócenia równowagi. Olej ze słodkich migdałów, olej macadamia, olej buriti oraz masło Shea intensywnie odżywiają, zmiękczają i regenerują skórę. Tropikalny aromat czaruje zmysły.

Nutrideal

Wyszukane połączenie roślinnych składników aktywnych, stanowiących doskonale źródło witamin, bioflawonoidów i antyoksydantów neutralizujących wolne rodniki, spowalnia procesy starzenia się skóry i zapewnia kompleksową odnowę i rewitalizację.

Younglory

Kuracja oparta na ekstraktach z czerwonych owoców o silnych właściwościach antyoksydacyjnych, chroniących skórę przed szkodliwym działaniem wolnych rodników oraz na luksusowych formułach Olejów Młodości: z pestek winogron, malin, granatu oraz dzikiej róży.

TermActive

Wyjątkowo skuteczne, termoaktywne produkty do ciała to połączenie składników aktywnych stymulujących lipolizę komórek tłuszczowych. Zabieg złożony z peelingu, maski oraz masażu partii ciała dotkniętych problemem. Formuła innowacyjnych produktów TermActive poprawia mikrokrążenie w skórze i pomaga w usunięciu niechcianego cellulitu. Zawarte w produkcie masło kakaowe i masło shea głęboko nawilżają i regenerują, olej z dzikiej róży rozjaśnia przebarwienia, redukuje blizny i rozstępy, a olej macadamia zmiękcza i wygładza naskórek.

Botanic spa

A treatment for skin that requires strong nutrition and regeneration, as well as detoxification and restoration of balance. Sweet almond oil, macadamia oil, buriti oil and Shea butter intensively nourish, soften and regenerate the skin. The tropical aroma charms the senses.

Nutrideal

A sophisticated combination of active plant ingredients, which are an excellent source of vitamins, bioflavonoids and antioxidants that neutralize free radicals, slow down the aging process of the skin and provide comprehensive renewal and revitalization.

Younglory

The treatment is based on red fruit extracts with strong antioxidant properties that protect the skin against the harmful effects of free radicals and on luxurious formulas of Youth Oils: from grape seeds, raspberries, pomegranate and wild rose.

TermActive

Very effective, thermoactive body products are a combination of active ingredients that stimulate lipolysis of fat cells. A treatment consisting of peeling, mask and massage of the affected parts of the body. The formula of innovative TermActive products improves microcirculation in the skin and helps to remove unwanted cellulite. Cocoa butter and shea butter contained in the product deeply moisturize and regenerate, rosehip oil lightens discolorations, reduces scars and stretch marks, and macadamia oil softens and smoothes the epidermis.

	1,5 h
Botanic spa Botanic spa	330 zł
Nutrideal Nutrideal	330 zł
Younglory Younglory	360 zł
TermActive TermActive	360 zł



PEELINGI CIAŁA

BODY SCRUB

Odżywczy

Peeling zapewnia wyjątkowe, eksfoliujące działanie, które zostało zapewnione dzięki dodatkowi zmielonych pestek oliwek oraz zawartości złuszczyjących kryształków soli bocheńskiej, zatopionych w zmysłowych olejach botanicznych. Olej ze słodkich migdałów, olej macadamia, olej buriti oraz masło Shea intensywnie odżywiają, zmiękcniają i regenerują skórę. Tropikalny aromat czaruje zmysły i zapewnia naszej wyobraźni egzotyczną podróż.

Odmładzający

Drobinki peelingujące pestek żurawiny, oliwki oraz bambusa zanurzone w kremowej konsystencji produktu złuszczą martwe komórki naskórka, wygładzają skórę, stymulują procesy naprawcze i wykazują silne działanie przeciwstarzeniowe. Witamina E w połączeniu z Olejami Młodości przywraca skórze naturalny blask, jędrność i elastyczność.

Wyszczuplająco - modelujący

Naturalne kryształki cukru usuwają martwy naskórek oraz pobudzają mikrokrążenie, wykazując silne działanie drenujące. Kompozycja zawartych olejów (macadamia, z pestek dyni i granatu, olejek eteryczny z grapefruita) likwiduje szorstkość skóry, efektywnie ją odżywiając.

Nawilżający

Drobinki peelingujące zanurzone w kremowej konsystencji produktu złuszczą martwe komórki naskórka, wygładzają skórę, stymulują procesy naprawcze i wykazują silne działanie przeciwstarzeniowe. Witamina E w połączeniu z olejem ze słodkich migdałów przywraca skórze naturalny blask, jędrność i elastyczność.

Nourishing

The peeling provides a unique, exfoliating effect, which was ensured by the addition of ground olive seeds and the content of exfoliating crystals of Bochnia salt, embedded in sensual botanical oils. Sweet almond oil, macadamia oil, buriti oil and Shea butter intensively nourish, soften and regenerate the skin. The tropical aroma charms the senses and becomes an exotic journey for our imagination.

Rejuvenating

Cranberry, olive and bamboo seeds peeling particles immersed in the creamy consistency of the product exfoliate dead skin cells, smoothen the skin, stimulate repair processes and provide strong anti-aging effects. Vitamin E in combination with Youth Oils restores the skin's natural glow, firmness and elasticity.

Slimming & modeling

Natural sugar crystals remove dead skin and stimulate microcirculation, providing a strong draining effect. The composition of the oils (macadamia, pumpkin and pomegranate, grapefruit essential oil) eliminates skin roughness, effectively nourishing it.

Moisturizing

Peeling particles of the pure 24-carat gold used during the treatment promote oxygen saturation of the skin, remove fatigue, and as an ecologically pure material are easily absorbed by the body. After the treatment the skin is deeply moisturized and glowing.

	25 min
Odżywczy Nourishing	140 zł
Odmładzający Rejuvenating	140 zł
Wyszczuplająco - modelujący Slimming & modeling	140 zł
Nawilżający Moisturizing	140 zł



MASKI NA CIAŁO

BODY WRAP

Złota

Aksamitna maska ze złotym pyłem o silnych właściwościach stymulujących procesy odnowy komórkowej. Produkt wspomaga opóźnianie procesu starzenia się komórek skóry, daje efekt natychmiastowego jej wygładzenia i napięcia. Zawarte w formule maski złoto działa silnie kojąco i łagodząco.

Odżywcza

Maska zawiera drogocenne oleje botaniczne (olej abisyński, olej buriti, olej lniany), masło Shea oraz antyoksydacyjny kompleks roślinny Oriental Beauty Fruits Newplex (granat, figa, ginkgo biloba, morwa), dzięki którym błyskawicznie i dogłębnie regeneruje, odżywia i poprawia jędrność skóry już po pierwszym zabiegu.

Wyszczuplająco - modelująca

Zawartość w produkcie składnika aktywnego Lipout™ oraz olejku grapefruitowego przyczynia się do pobudzenia krążenia krwi, redukcji tzw. "skórki pomarańczowej" i aktywacji oraz przyspieszenia procesu spalania tkanki tłuszczowej. Zawarte Masło Cupuacu przywraca skórze witalność, a Masło Shea w połączeniu z olejem macadamia nawilża, odżywia i uelastycznia skórę.

Odmładzająca dla skóry dojrzałej

Maska zawiera kompleks 3 masel roślinnych: masło żurawinowe, masło Shea, masło kokosowe, które wygładzają i ujędrniają oraz wykazują silne działanie zapobiegające starzeniu się skóry. Użyta w produkcie Dermochlorella (wyciąg z zielonych alg) zwiększa syntezę kolagenu, elastyny i lamininy. Zastosowanie maski powoduje, iż skóra staje się jędrna, a rozstępy ulegają spłyceniu i rozjaśnieniu.

Gold

Velvet mask with golden dust the properties of which stimulate cell renewal processes. The product helps to delay the aging process of skin cells, immediately smoothing and firming the skin. The mask's gold formula has a soothing and calming effect.

Nourishing

The mask contains precious botanical oils (Abyssinian oil, buriti oil, linseed oil), Shea butter and the Oriental Beauty Fruits Newplex antioxidant plant complex (pomegranate, fig, ginkgo biloba, mulberry), thanks to which it instantly and deeply regenerates, nourishes and improves skin firmness.

Slimming & modeling

The active ingredient Lipout™ in combination with grapefruit oil contributes to stimulating blood circulation, reducing cellulite, activating and accelerating the fat burning process. Contained Cupuacu Butter restores the skin's vitality, and Shea Butter in combination with macadamia oil moisturizes, nourishes and makes the skin more elastic.

Rejuvenating for mature skin

The mask contains a complex of 3 vegetable butters: cranberry butter, Shea butter, coconut butter, which smooth, firm and show a strong anti-aging effect. The Dermochlorella (green algae extract) used in the product increases the synthesis of collagen, elastin and laminin. The mask makes the skin firm, it shallows and brightens the stretch marks.



	25 min
Złota Gold	160 zł
Odżywcza Nourishing	160 zł
Wyszczuplająco - modelująca Slimming & modeling	160 zł
Odmładzająca dla skóry dojrzałej Rejuvenating for mature skin	160 zł



SAUNA SAUNA

W Prana Spa Premium mamy do Waszej dyspozycji saunę fińską, w której zaznaczcie prawdziwego odprężenia. Sauna fińska to tzw. sauna sucha. To doskonały wybór dla tych, którzy chcą oczyścić ciało z toksyn, poprawić krążenie i zwiększyć odporność organizmu. Sauna fińska ma również dobroczynny wpływ na układ oddechowy, relaksuje mięśnie i działa odświeżająco.

At Prana Spa Premium, we have a Finnish sauna, where you will experience true relaxation. Finnish sauna is the so-called dry sauna. It is an excellent choice for those who want to cleanse the body of toxins, improve circulation and increase the body's resistance. Finnish sauna also has a beneficial effect on the respiratory system, relaxes muscles and reduces stress.

Goście Hotelu Rezydent Sopot MGallery	bezpłatnie
Goście zewnętrzni	40 zł/wejście

Guests of Hotel Rezydent Sopot MGallery	free
External guests	40 zł/entry



Hotel Rezydent Sopot MGallery, Pl. Konstytucji 3 Maja 3, 81 - 704 Sopot

+48 58 5555 807, +48 508 430 300

mgrs@pranasppremium.pl

pranasppremium.pl

poniedziałek - niedziela: 10:00 - 21:00

Monday - Sunday: 10:00 - 21:00