

**SPA**  
sense harmony

SPA Sense Harmony: ul. Kaprała Koniecznego 14; 72-420 Dziwnów; tel: +48914660604; mail: [spa@essense.pl](mailto:spa@essense.pl); [www.essense.pl](http://www.essense.pl)



# Sense Harmony SPA

Witamy w Sense Harmony SPA jesteśmy ekspertami w dziedzinie odpoczynku i holistycznej pielęgnacji. Z ogromną radością zapraszamy Państwa do naszego wyjątkowego świata relaksu, piękna i harmonii. W ESSENSE Spa łączymy tradycję wellness z nowoczesną pielęgnacją, pracując na prestiżowych produktach Terraké – francuskiej marce powstałej w 2004 roku, obecnej w ekskluzywnych SPA i hotelach na całym świecie. Zapraszamy do odkrycia mocy naturalnych składników zamkniętych w rytuałach Terraké. Każdy zabieg korzysta z wyjątkowych francuskich formuł, opartych na roślinnych ekstraktach, minerałach i morskich składnikach aktywnych, które otulają skórę luksusem i przywracają jej promienność. Nasza bogata oferta masażu, autorskich rytuałów na ciało i twarz oraz możliwość odprężenia w saunie i jacuzzi pozwala na chwilę oderwać się od codzienności i wielkomiejskiego zgiełku.

Willkommen im Sense Harmony SPA – wir sind Experten auf dem Gebiet der Entspannung und ganzheitlichen Pflege. Mit großer Freude laden wir Sie in unsere einzigartige Welt der Entspannung, Schönheit und Harmonie ein. Im ESSENSE Spa verbinden wir Wellness-Tradition mit moderner Pflege und arbeiten mit den renommierten Produkten von Terraké – einer französischen Marke, die 2004 gegründet wurde und in exklusiven Spas und Hotels auf der ganzen Welt vertreten ist. Entdecken Sie die Kraft der natürlichen Inhaltsstoffe, die in den Terraké-Ritualen enthalten sind. Jede Behandlung basiert auf einzigartigen französischen Formeln, die auf Pflanzenextrakten, Mineralien und marinen Wirkstoffen beruhen, welche die Haut mit Luxus umhüllen und ihr Strahlen zurückgeben. Unser reichhaltiges Angebot an Massagen, eigens entwickelten Körper- und Gesichtsritualen sowie die Möglichkeit, sich in der Sauna und im Whirlpool zu entspannen, ermöglicht es Ihnen, für einen Moment dem Alltag und dem Großstadttrubel zu entfliehen.

06 **Strefa Ciała / Körperzone**

09 **Strefa Twarzy / Gesichtszone**

17 **Strefa Masaży / Massagebereich**

20 **KIDS SPA**

21 **TERRAKÉ**

22 **REZERWACJE, WIZYTA I REZYGNACJE / RESERVIERUNGEN, BESUCHE UND STORNIERUNGEN**



## Strefa Ciała Körperzone

Zabiegi w Strefie Ciała to zmysłowa podróż oparta na czterech żywiołach – ziemi, wodzie, powietrzu i roślinności – realizowana przy użyciu luksusowych produktów marki Terraké. Oferta obejmuje różnorodne rytuały, od głęboko rozluźniającego masażu Terra Magica po drenujący i modelujący sylwetkę zabieg Eaux Premières.

Die Behandlungen in der „Strefa Ciała“ sind eine sinnliche Reise, die auf den vier Elementen – Erde, Wasser, Luft und Pflanzen – basiert und unter Verwendung luxuriöser Produkte der Marke Terraké durchgeführt wird. Das Angebot umfasst vielfältige Rituale, von der tiefenentspannenden Massage „Terra Magica“ bis hin zur entwässernden und figurformenden Behandlung „Eaux Premières“.

### Żywioł Ziemi · Masaż głęboko rozluźniający

Rytuał rozpoczyna ceremonia zapachu – ciepła, korzenna mgiełka perfum Terra Magica otula ciało jak aksamitny welon, wprowadzając w bezpieczne, ziemiste ukojenie. To intensywny, głębszy masaż, który rozgrzewa, rozluźnia spięte partie i przywraca ciału swobodę. Ruchy dłoni są pewne, prowadzone rytmem, który przypomina kojące ciepło bijące z głębi ziemi. Wskazania: – napięte mięśnie, sztywność karku i pleców – nagromadzenie stresu w ciele – potrzeba rozgrzania i silniejszego rozluźnienia – idealny dla osób preferujących mocniejszy dotyk  
Efekty: – głębokie rozluźnienie napiętych mięśni i poprawa mobilności – redukcja odczucia ciężkości i sztywności ciała – zwiększenie krążenia i odżywienia tkanek – poczucie gruntownego odprężenia i harmonii.

### Erd-Element · Tiefenentspannungsmassage

Das Ritual beginnt mit einem Duftrituał: Ein warmer, würziger Nebel des Parfums Terra Magica umhüllt den Körper wie ein samtiger Schleier und schenkt ein Gefühl von Geborgenheit und erdverbundener Ruhe. Diese intensive Tiefenmassage wärmt, lockert verspannte Bereiche und schenkt dem Körper neue Entspannung. Die Handbewegungen sind sicher und werden von einem Rhythmus geleitet, der an die wohltuende Wärme der Erde erinnert. Indikationen: – Verspannte Muskeln, steifer Nacken und Rücken – Angestauter Stress – Bedürfnis nach Wärme und tiefer Entspannung – Ideal für alle, die eine festere Berührung bevorzugen. Wirkungen: – Tiefenentspannung der Muskulatur und verbesserte Beweglichkeit – Linderung von Schwere- und Steifheitsgefühlen – Geförderte Durchblutung und Nährstoffversorgung des Gewebes – Ein Gefühl tiefer Entspannung und Harmonie.

## Żywioł Wody · Masaż drenująco-wysmuklający

Rytuał otwiera subtelna ceremonia zapachu – mgiełka owocowo-kwiatowych perfum otula skórę jak lekka bryza. Skórę przygotowuje specjalistyczna szczotka drenażowa, której płynne, falujące ruchy pobudzają mikrokrążenie, wspomagają odpływ limfy i wygładzają strukturę skóry. Działanie szczotki przyspiesza detoksykację, redukuje uczucie ciężkości nóg i przygotowuje ciało do dalszych etapów rytuału. Po szczotkowaniu wykonywany jest specjalistyczny masaż drenujący, który dodatkowo wspiera odprowadzenie limfy i przygotowuje ciało do aplikacji aktywnych preparatów chłodzących i rozgrzewających. Dzięki nim stymulowany jest metabolizm komórkowy, wspomagana redukcja tkanki tłuszczowej i wysmuklana sylwetka. Wskazania: – obrzęki, zastoje limfatyczne, uczucie ciężkich nóg – nierówności skóry, cellulit – potrzeba wysmuklenia, detoksykacji i modelowania – idealny dla osób oczekujących widocznego efektu „lżejszego ciała” Efekty: – poprawa drenażu limfatycznego i zmniejszenie obrzęków – wygładzenie skóry i redukcja nierówności – wysmuklenie sylwetki i uczucie lekkości w nogach – stymulacja krążenia i metabolizmu komórkowego

## Element Wasser · Entwässernde und schlankmachende Massage

Das Ritual beginnt mit einer sanften Duftzeremonie – ein Hauch fruchtig-blumiger Parfums umhüllt die Haut wie eine leichte Brise. Die Haut wird mit einer speziellen Entwässerungsbürste vorbereitet, deren sanfte, wellenförmige Bewegungen die Mikrozirkulation anregen, den Lymphabfluss fördern und das Hautbild verfeinern. Die Bürste beschleunigt die Entgiftung, lindert das Schweregefühl in den Beinen und bereitet den Körper auf die folgenden Ritualschritte vor. Im Anschluss an die Bürstenbehandlung folgt eine spezielle Entwässerungsmassage, die den Lymphabfluss weiter unterstützt und den Körper auf die Anwendung aktiver, kühlender und wärmender Präparate vorbereitet. Diese Präparate stimulieren den Zellstoffwechsel, fördern die Fettreduktion und formen die Silhouette. Anwendungsgebiete: – Schwellungen, Lymphstau, Schweregefühl in den Beinen – Hautunreinheiten, Cellulite – Wunsch nach Figurformung, Entgiftung und Straffung – ideal für alle, die sich ein sichtbar leichteres Körpergefühl wünschen. Wirkungen: – Verbesserung des Lymphabflusses und Reduzierung von Schwellungen – Glättung der Haut und Ausgleich von Unebenheiten – Verschmälerung der Silhouette und ein Gefühl von Leichtigkeit in den Beinen – Anregung der Durchblutung und des Zellstoffwechsels.

Żywioł Powietrza i Światła · Masaż relaksacyjny, wyciszający

Rytuał zaczyna się ceremonią zapachu – mgiełka delikatnych, świetlistych perfum koi zmysły jak ciepły, słoneczny powiew. To masaż pełen miękkich, otulających ruchów, które wyciszają układ nerwowy, spowalniają oddech i wprowadzają w stan głębokiego odprężenia. Wskazania: – silne zmęczenie, stres, bezsenność – nadwrażliwość na mocny dotyk – potrzeba ukojenia i sensorycznego relaksu – idealny dla osób pragnących maksymalnego odprężenia Efekty: – głęboki relaks i redukcja napięcia psychofizycznego – poprawa jakości snu i wyciszenie umysłu – przywrócenie harmonii układu nerwowego – poczucie lekkości i odprężenia całego ciała.

Das Element Luft und Licht · Entspannende, beruhigende Massage

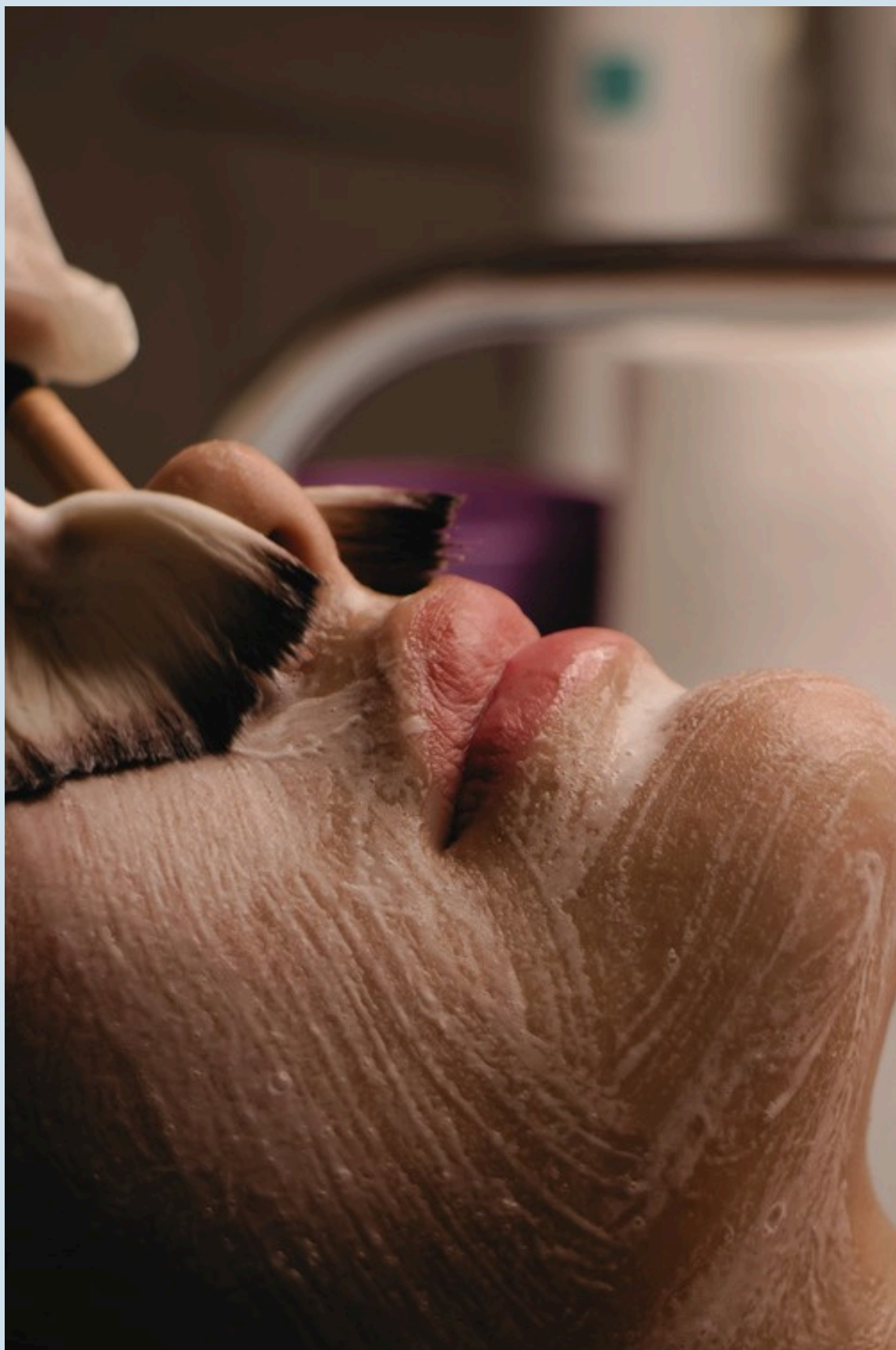
Das Ritual beginnt mit einer Duftzeremonie – ein Hauch von zartem, leuchtendem Parfüm beruhigt die Sinne wie eine warme, sonnige Brise. Es ist eine Massage voller sanfter, umhüllender Bewegungen, die das Nervensystem beruhigen, die Atmung verlangsamen und in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen. Indikationen: – starke Müdigkeit, Stress, Schlaflosigkeit – Überempfindlichkeit gegenüber kräftiger Berührung – Bedürfnis nach Beruhigung und sensorischer Entspannung – ideal für Menschen, die maximale Entspannung suchen Wirkungen: – tiefe Entspannung und Abbau psychophysischer Anspannung – Verbesserung der Schlafqualität und Beruhigung des Geistes – Wiederherstellung der Harmonie des Nervensystems – Gefühl der Leichtigkeit und Entspannung des gesamten Körpers.

Żywioł Roślinności · Peeling oczyszczający, pobudzająca szczotka i kojący masaż wykończeniowy

Rytuał rozpoczyna ceremonia zapachu – zielona, cytrusowo-drzewna mgiełka budzi ciało jak poranny oddech botanicznego ogrodu. Skóra zostaje opracowana specjalistyczną szczotką, następnie oczyszczona peelingiem pobudzającym mikrokrążenie. Rytuał kończy delikatne przemasowanie całego ciała, które wygładza, uelastycznia i pozostawia skórę miękką i pełną blasku. Wskazania: – potrzeba odświeżenia, detoksykacji, wygładzenia – szara, zmęczona, niedotleniona skóra – idealny przed ważnym wydarzeniem lub jako szybka odnowa Efekty: – intensywne oczyszczenie i złuszczenie skóry – poprawa mikrokrążenia i dotlenienie tkanek – wygładzenie i uelastycznienie skóry – poczucie świeżości, energii i witalności

Das Element der Pflanzenwelt · Reinigendes Peeling, belebende Bürstenbehandlung und beruhigende Abschlussmassage

Das Ritual beginnt mit einer Duftzeremonie – ein grüner, zitrus- und holziger Nebel belebt den Körper wie der morgendliche Atem eines botanischen Gartens. Die Haut wird mit einer speziellen Bürste bearbeitet und anschließend mit einem Peeling gereinigt, das die Mikrozirkulation anregt. Das Ritual endet mit einer sanften Ganzkörpermassage, die die Haut glättet, elastisch macht und sie weich und strahlend hinterlässt. Indikationen: – Bedürfnis nach Erfrischung, Entgiftung, Glättung – fahle, müde, sauerstoffarme Haut – ideal vor einem wichtigen Ereignis oder als schnelle Erholung Wirkungen: – intensive Reinigung und Peeling der Haut – Verbesserung der Mikrozirkulation und Sauerstoffversorgung des Gewebes – Glättung und Straffung der Haut – Gefühl von Frische, Energie und Vitalität



# Strefa Twarzy

## Gesichtszone

Strefa Twarzy to kolekcja zaawansowanych rytuałów pielęgnacyjnych, które łączą skuteczność nowoczesnych technologii z terapeutyczną mocą manualnych technik. Każdy zabieg został zaprojektowany tak, aby precyzyjnie odpowiadać na aktualne potrzeby skóry i przywracać jej równowagę, komfort oraz naturalny blask. To holistyczne doświadczenie, w którym widoczne efekty łączą się z głębokim relaksem i regeneracją.

Gesichtszone ist eine Kollektion hochentwickelter Pflegerituale, die die Wirksamkeit moderner Technologien mit der therapeutischen Kraft manueller Techniken verbinden. Jede Behandlung wurde so konzipiert, dass sie präzise auf die aktuellen Bedürfnisse der Haut eingeht und ihr Gleichgewicht, ihr Wohlbefinden sowie ihren natürlichen Glanz wiederherstellt. Es ist ein ganzheitliches Erlebnis, bei dem sichtbare Ergebnisse mit tiefer Entspannung und Regeneration einhergehen.

### Głębokie nawilżenie i natychmiastowa rewitalizacja

Luksusowa kuracja, która natychmiastowo przywraca skórze komfort, sprężystość i promienny blask. Wykorzystujemy falę radiową (RF), która delikatnie podgrzewa tkanki, otwierając ścieżki dla składników aktywnych, takich jak kwas hialuronowy i ekstrakty roślinne. W trakcie rytuału kluczowym elementem jest kojący masaż twarzy, niwelujący uczucie ściągnięcia. Następnie, w czasie działania maski, doświadczysz relaksującego masażu dłoni, który dopełnia poczucie głębokiego odprężenia. Wskazania Skóra silnie odwodniona, sucha, szorstka, matowa, z utratą komfortu i elastyczności. Doskonały jako intensywne kuracja po ekspozycji na słońce/mróż. Efekty Skóra natychmiast odzyskuje miękkość, gładkość i aksamitną strukturę. Wzmocnienie bariery hydrolipidowej, niwelacja drobnych linii powstałych z odwodnienia oraz efekt "wypoczętej", promiennej cery.

### Tiefenwirksame Feuchtigkeitsversorgung und sofortige Revitalisierung

Eine luxuriöse Behandlung, die der Haut sofort wieder Wohlbefinden, Elastizität und strahlenden Glanz verleiht. Wir nutzen Radiowellen (RF), die das Gewebe sanft erwärmen und so den Wirkstoffen wie Hyaluronsäure und Pflanzenextrakten den Weg ebnet. Ein zentraler Bestandteil der Behandlung ist eine wohltuende Gesichtsmassage, die das Gefühl von Spannungen lindert. Anschließend, während die Maske einwirkt, genießen Sie eine entspannende Handmassage, die das Gefühl tiefer Entspannung abrundet. Indikationen Stark dehydrierte, trockene, raue, matte Haut, die an Komfort und Elastizität verloren hat. Ideal als Intensivkur nach Sonneneinstrahlung oder Kälteeinwirkung. Wirkung Die Haut gewinnt sofort ihre Weichheit, Glätte und samtige Struktur zurück. Stärkung der Hydrolipidbarriere, Beseitigung feiner, durch Feuchtigkeitsmangel entstandener Linien sowie ein „ausgeruhtes“, strahlendes Hautbild.

Głębokie oczyszczanie z toksyn i wzmocnienie antyoksydacyjne

Rytuał stworzony dla skóry obciążonej środowiskiem miejskim, smogiem i stresem. Zabieg wykorzystuje synergii składników detoksykujących i technologii RF, która pobudza mikrokrążenie limfatyczne, przyspieszając eliminację zanieczyszczeń. Po dogłębnym oczyszczeniu, skóra otrzymuje potężną dawkę antyoksydantów, a specjalistyczny masaż przywraca jej zdrowy kolor. W trakcie, gdy na twarzy działa maska oczyszczająca, Twoje dłonie zostaną poddane odprężającemu masażowi, aby dopełnić uczucie relaksu i regeneracji całego ciała. Wskazania Skóra szara, ziemista, zmęczona, narażona na zanieczyszczenia miejskie, ze skłonnością do zatykania porów. Efekty Skóra odzyskuje czystość i blask. Zmniejszenie widoczności porów, wzmocnienie ochrony przed wolnymi rodnikami. Cera staje się świeża, dotleniona i wyjątkowo gładka.

Tiefenreinigung von Giftstoffen und Stärkung der antioxidativen Abwehrkräfte

Ein Ritual für Haut, die durch städtische Umwelt, Smog und Stress belastet ist. Die Behandlung nutzt die Synergie aus entgiftenden Wirkstoffen und RF-Technologie, die die Lymphmikrozirkulation anregt und so die Ausscheidung von Schadstoffen beschleunigt. Nach der Tiefenreinigung erhält die Haut eine kräftige Dosis Antioxidantien, und eine spezielle Massage stellt ihren gesunden Teint wieder her. Während die Reinigungsmaske auf dem Gesicht einwirkt, werden Ihre Hände einer entspannenden Massage unterzogen, um das Gefühl der Entspannung und Regeneration des gesamten Körpers zu vervollständigen. Indikationen: Graue, fahle, müde Haut, die städtischen Schadstoffen ausgesetzt ist und zu verstopften Poren neigt. Ergebnisse: Die Haut gewinnt ihre Reinheit und Ausstrahlung zurück. Die Poren werden weniger sichtbar, der Schutz vor freien Radikalen wird gestärkt. Der Teint wird frisch, mit Sauerstoff versorgt und außergewöhnlich glatt.

Regulacja sebum i przywracanie zdrowej równowagi

Profesjonalna terapia ukierunkowana na normalizację skóry mieszanej i tłustej. Wykorzystuje synergii składników regulujących sebum oraz technologii RF, która poprzez aktywne działanie pozwala na głębokie wprowadzenie substancji aktywnych. Rytuał zawiera drenujący masaż twarzy, który wspomaga eliminację toksyn i zmniejsza zastoje limfatyczne. W czasie działania maski, która przywraca skórze komfort, otrzymujesz relaksujący masaż dłoni. Skóra jest dogłębnie oczyszczona i z naturalnym, promiennym wykończeniem. Wskazania Skóra tłusta, mieszana, z nadmiernym wydzielaniem sebum, z rozszerzonymi porami i zanieczyszczeniami. Nadmierne błyszczenie w strefie T oraz tendencja do obrzęków. Efekty Znormalizowane wydzielanie sebum, widocznie zwężone pory, złagodzenie stanów zapalnych. Skóra jest czysta, zdrowa i wyrównana, z efektem zbalansowanego, satynowego blasku.

Talgregulierung und Wiederherstellung eines gesunden Gleichgewichts

Eine professionelle Behandlung zur Normalisierung von Mischhaut und fettiger Haut. Sie nutzt die Synergie von talgregulierenden Inhaltsstoffen und der RF-Technologie, die durch ihre aktive Wirkung ein tiefes Eindringen der Wirkstoffe ermöglicht. Die Behandlung umfasst eine drainierende Gesichtsmassage, die die Ausscheidung von Giftstoffen fördert und Lymphstauungen reduziert. Während die Maske wirkt, die der Haut ihr Wohlbefinden zurückgibt, erhalten Sie eine entspannende Handmassage. Die Haut wird gründlich gereinigt und erhält ein natürliches, strahlendes Finish. Indikationen Fettige, Mischhaut mit übermäßiger Talgproduktion, erweiterten Poren und Unreinheiten. Übermäßiger Glanz in der T-Zone und Neigung zu Schwellungen. Ergebnisse Normalisierte Talgproduktion, sichtbar verfeinerte Poren, Linderung von Entzündungen. Die Haut ist rein, gesund und ebenmäßig, mit einem ausgeglichenen, seidigen Glanz.

Przełom w odmładzaniu i liftingu

Najbardziej zaawansowana kuracja przeciwstarzeniowa Terraké. Łączy moc składników regeneracyjnych z technologią RF (Radiofrekwencja), która podgrzewa włókna kolagenowe, inicjując ich natychmiastowy skurcz (efekt napięcia) i stymulując fibroblasty do długoterminowej produkcji nowego kolagenu. Kluczowym elementem jest Podwójny Masaż Liftingujący – specjalistyczna technika manualna, która głęboko rzeźbi kontur, liftinguje tkanki i drenażuje, potęgując efekt ujędrnienia osiągnięty przez RF. Podczas gdy maska aktywnie działa, Ty zrelaksujesz się, doświadczając odprężającego masażu dłoni. Wskazania Głębokie zmarszczki, wiotkość skóry, utrata gęstości, opadający owal twarzy. Skóra dojrzała wymagająca kompleksowej odnowy. Efekty Znacząca redukcja głębokości zmarszczek, poprawa gęstości skóry i widoczny lifting owalu twarzy. Skóra jest wyraźnie odmłodzona, bardziej napięta i elastyczna.

Ein Durchbruch in der Hautverjüngung und beim Lifting

Die fortschrittlichste Anti-Aging-Behandlung von Terraké. Sie verbindet die Kraft regenerativer Inhaltsstoffe mit der RF-Technologie (Radiofrequenz), die die Kollagenfasern erwärmt, wodurch diese sich sofort zusammenziehen (Straffungseffekt) und die Fibroblasten zur langfristigen Produktion von neuem Kollagen angeregt werden. Ein Schlüsselement ist die doppelte Lifting-Massage – eine spezielle manuelle Technik, die die Konturen tiefgehend modelliert, das Gewebe strafft und drainiert und so den durch die RF erzielten Straffungseffekt verstärkt. Während die Maske aktiv wirkt, entspannen Sie sich und genießen eine wohltuende Handmassage. Indikationen Tiefe Falten, schlaffe Haut, Verlust der Hautdichte, absinkende Gesichtskonturen. Reife Haut, die eine umfassende Erneuerung benötigt. Ergebnisse Deutliche Reduzierung der Faltentiefe, Verbesserung der Hautdichte und sichtbares Lifting der Gesichtskonturen. Die Haut wirkt deutlich verjüngt, straffer und elastischer.

### Intensywne rzeźbienie konturu

Rytuał koncentruje się na modelowaniu i intensywnej stymulacji. Wykorzystuje pełną moc regenerujących produktów Terraké, które działają na poziomie komórkowym, przywracając skórze witalność. Sekret tkwi w specjalistycznym, głębokim masażu liftingującym, który działa jak naturalny "fitness" dla mięśni twarzy. Terapeuta, z precyzją rzeźbiarza, pracuje nad przywróceniem napięcia, drenażem i uniesieniem tkanek. Aby dopełnić relaks, podczas działania maski regenerującej, Twoje dłonie zostaną poddane odprężającemu masażowi. Jest to rytuał dla osób ceniących moc terapeutycznego dotyku i natychmiastowy efekt ujędrnienia. Wskazania Wiotkość skóry, utrata elastyczności, opadający owal twarzy, głębokie zmarszczki grawitacyjne. Wymaganie intensywnej, manualnej pracy na tkankach. Efekty Wyraźnie napięta skóra, zredukowana linia "chomików", wymodelowany kontur żuchwy. Skóra jest ujędrniona, a twarz wygląda na bardziej wypoczętą i smukłą.

### Intensive Konturmodellierung

Ritual konzentriert sich auf die Modellierung und intensive Stimulation. Es nutzt die volle Kraft der regenerierenden Terraké-Produkte, die auf zellulärer Ebene wirken und der Haut ihre Vitalität zurückgeben. Das Geheimnis liegt in einer speziellen, tiefen Lifting-Massage, die wie ein natürliches „Fitnessstraining“ für die Gesichtsmuskulatur wirkt. Der Therapeut arbeitet mit der Präzision eines Bildhauers daran, die Spannkraft wiederherzustellen, das Gewebe zu entwässern und zu straffen. Um die Entspannung zu vervollständigen, werden Ihre Hände während der Einwirkzeit der regenerierenden Maske einer entspannenden Massage unterzogen. Dies ist ein Ritual für Menschen, die die Kraft der therapeutischen Berührung und den sofortigen Straffungseffekt schätzen. Indikationen: Hauterschaffung, Elastizitätsverlust, absinkende Gesichtskontur, tiefe Schwerkraftfalten. Erfordert intensive manuelle Arbeit am Gewebe. Ergebnisse: Deutlich straffere Haut, reduzierte „Hamsterbacken“, modellierte Kinnkontur. Die Haut ist gestrafft, und das Gesicht wirkt ausgeruhter und schlanker.

Korekta cieni, obrzęków i wygładzenie zmarszczek

Delikatna, ale niezwykle skuteczna terapia dla wrażliwej skóry wokół oczu. Łączy siłę zaawansowanych składników regenerujących z mikro-aplikacją technologii RF. Kontrolowane ciepło RF stymuluje kolagen i minimalizuje "kurze łapki". W trakcie zabiegu wykonany zostaje drenujący masaż limfatyczny tej strefy, który skutecznie redukuje cienie i obrzęki oraz przywraca spojrzeniu młodzieńczy blask. Następnie aplikowana jest specjalistyczna maska, a w czasie jej działania dla pełnego relaksu wykonany zostanie kojący masaż dłoni. Wskazania Cienie i worki pod oczami, kurze łapki, zmarszczki mimiczne, suchość i utrata sprężystości powiek. Efekty Wygładzenie drobnych linii, rozjaśnienie cieni, zmniejszenie opuchlizny. Skóra wokół oczu staje się napięta, nawilżona i widocznie młodsza.

Korrektur von Augenringen, Schwellungen und Glättung von Falten

Eine sanfte, aber äußerst wirksame Behandlung für die empfindliche Haut um die Augen. Sie verbindet die Kraft hochwirksamer regenerierender Wirkstoffe mit der Mikro-Anwendung der RF-Technologie. Die kontrollierte RF-Wärme stimuliert die Kollagenbildung und minimiert „Krähenfüße“. Während der Behandlung wird eine drainierende Lymphmassage dieses Bereichs durchgeführt, die Augenringe und Schwellungen wirksam reduziert und dem Blick jugendliche Ausstrahlung zurückgibt. Anschließend wird eine Spezialmaske aufgetragen, und während deren Einwirkzeit wird zur vollständigen Entspannung eine wohltuende Handmassage durchgeführt. Indikationen Augenringe und Tränensäcke, Krähenfüße, Mimikfalten, Trockenheit und Elastizitätsverlust der Augenlider. Ergebnisse Glättung feiner Linien, Aufhellung von Augenringen, Verringerung von Schwellungen. Die Haut um die Augen wird gestrafft, mit Feuchtigkeit versorgt und sieht sichtbar jünger aus.

Firmowa ceremonia na twarz i ciało - komponowany firmowy zbieg

Autorski rytuał łączący zaawansowaną pielęgnację twarzy i ciała w jedną, spójną ceremonię angażującą wszystkie zmysły. Wykorzystując prestiżowe produkty Terraké oraz moc czterech żywiołów, zabieg jest indywidualnie komponowany, aby zapewnić głęboką regenerację i absolutne odprężenie. Ta trwająca od 90 do 120 minut podróż to kwintesencja naszej filozofii, przywracająca pełną harmonię oraz blask całemu ciału.

Exklusive Gesichts- und Körperzeremonie – individuell zusammengestellte Behandlung

Ein einzigartiges Ritual, das fortschrittliche Gesichts- und Körperpflege zu einer einheitlichen Zeremonie vereint, die alle Sinne anspricht. Unter Verwendung der exklusiven Produkte von Terraké und der Kraft der vier Elemente wird die Behandlung individuell zusammengestellt, um eine tiefgehende Regeneration und absolute Entspannung zu gewährleisten. Diese 90- bis 120-minütige Reise ist die Essenz unserer Philosophie und stellt die volle Harmonie und Ausstrahlung des gesamten Körpers wieder her.



## Strefa Masaży Massagebereich

Strefa Masaży to kolekcja rytuałów, które przywracają ciału lekkość, a głowie długo wyczekiwany spokój. Każdy masaż łączy świadomą pracę z ciałem, aromaterapię i techniki dopasowane do poziomu napięcia oraz potrzeb regeneracji. To doświadczenie, w którym głębokie rozluźnienie mięśni spotyka się z wyciszeniem układu nerwowego i realnym odczuciem ulgi.

Massagebereich ist eine Sammlung von Ritualen, die dem Körper Leichtigkeit und dem Geist die lang ersehnte Ruhe zurückgeben. Jede Massage verbindet bewusste Körperarbeit, Aromatherapie und Techniken, die auf den Grad der Anspannung und den Regenerationsbedarf abgestimmt sind. Es ist eine Erfahrung, bei der tiefe Muskelentspannung auf die Beruhigung des Nervensystems und ein echtes Gefühl der Erleichterung trifft.

## SCRUB & MASAŻ / SCRUB & MASSAGE

25 min / 55 min / 85 min

Masaż peelingujący

Peeling-Massage

190 PLN / 320 PLN / 420 PLN

## AROMATERAPIA W DOTYKU / AROMATHERAPIE IN DER BERÜHRUNG

25 min / 55 min / 85 min

Masaż bazujący na esencjach 4 żywiołów

Massage basierend auf den Essenzen der 4 Elemente

190 PLN / 320 PLN / 420 PLN

## HOT ESSENSE

25 min / 55 min / 85 min

Masaż gorącymi kamieniami

Hot-Stone-Massage

190 PLN / 320 PLN / 420 PLN

## BALTIC DEEP RELAX RITUAL (ADULTS ONLY)

25 min / 55 min / 85 min

Głęboko odprężający masaż całego ciała wykonywany w strefie ciszy. Powolne, płynne techniki oraz aromaterapia pomagają wyciszyć umysł i zregenerować ciało.

180 PLN / 290 PLN / 390 PLN

Eine tiefenentspannende Ganzkörpermassage in ruhiger Atmosphäre. Langsame, fließende Techniken und Aromatherapie beruhigen den Geist und regenerieren den Körper.

## PRIVATE SPA EXPERIENCE

25 min / 55 min / 85 min

Ekskluzywny rytuał w prywatnej przestrzeni SPA. Masaż całego ciała i relaks w ciszy z napojem wellness.

190 PLN / 320 PLN / 420 PLN

Ein exklusives Ritual in einem privaten Spa-Bereich. Eine Ganzkörpermassage und ruhige Entspannung bei einem Wellness-Drink.

## BALTIC CALM & SILENCE MASSAGE (ADULTS ONLY)

25 min / 55 min / 85 min

Masaż relaksacyjny inspirowany spokojem morza. Dedykowany osobom poszukującym pełnego wyciszenia i odciążenia od bodźców.

180 PLN / 290 PLN / 390 PLN

Eine entspannende Massage, inspiriert von der Ruhe des Meeres. Für alle, die vollkommene Entspannung suchen.

## DEEP MUSCLE RECOVERY MASSAGE

25 min / 55 min / 85 min

Intensywny masaż rozluźniający napięcia mięśniowe i wspierający regenerację. Idealny po aktywnym dniu.

190 PLN / 320 PLN / 420 PLN

Eine intensive Massage, die Muskelverspannungen löst und die Regeneration fördert. Ideal nach einem aktiven Tag.

## MASAŻ TWARZY SZYI I DEKOLTU / GESICHTS-, HALS- UND DEKOLLETÉ-MASSAGE

25 min / 180 PLN

## REFLEKSJOTERAPIA STÓP / FUSSREFLEXZONENMASSAGE

25 min / 180 PLN

## DRENAŻ LIMFATYCZNY KOŃCZYN / LYMPHDRAINAGE DER GLIEDMASSEN

25 min / 180 PLN



## Kids SPA

### MASAŻ CZEKOLADĄ / SCHOKOLADENMASSAGE

---

25 min / 180 PLN

Plecki oraz barki  
Rücken und Schultern

### ZABIEG NA TWARZ DLA MAŁYCH KSIĘŻNICZEK / GESICHTSBEHANDLUNG FÜR PRINZESSINNEN

---

25 min / 250 PLN

Z maseczką  
Mit einer Maske



Zabiegi i masaże Sense Harmony SPA to podróż z marką Terrakè, które inspirowane jest czterema żywiołami – ziemią, wodą, powietrzem i roślinnością łącząc je w kompleksowych rytuałach pielęgnacyjnych. Marka rozwija innowacyjne technologie, m.in. HTP 3 Blast, które wspomagają odnowę komórkową i wspierają naturalne procesy skóry. Każdy zabieg staje się sensoryczną ceremonią – zapach, dotyk, muzyka i rytuał tworzą pełne doświadczenie, angażujące wszystkie zmysły i przywracające harmonię ciała oraz ducha.

Die Behandlungen und Massagen im Sense Harmony SPA sind eine Reise mit der Marke Terrakè, die sich von den vier Elementen – Erde, Wasser, Luft und Pflanzen – inspirieren lässt und diese in umfassenden Pflegeritualen vereint. Die Marke entwickelt innovative Technologien, darunter HTP 3 Blast, die die Zellerneuerung fördern und die natürlichen Prozesse der Haut unterstützen. Jede Behandlung wird zu einer sinnlichen Zeremonie – Duft, Berührung, Musik und Ritual schaffen ein umfassendes Erlebnis, das alle Sinne anspricht und die Harmonie von Körper und Geist wiederherstellt.

## REZERWACJA ZABIEGÓW / BEHANDLUNGEN BUCHEN

---

Zachęcamy do rezerwacji zabiegów z wyprzedzeniem. Dzięki temu otrzymają Państwo dogodnie dla siebie terminy. Wykwalifikowany personel udzieli informacji i dobierze zabiegi do Państwa potrzeb. Zapraszamy do rezerwacji tel: +48914660604; mail: spa@essense.pl

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Behandlungen im Voraus zu buchen. So sichern Sie sich passende Termine. Unsere qualifizierten Mitarbeiter informieren Sie gerne und stellen die Behandlungen individuell auf Ihre Bedürfnisse zusammen. Zur Buchung erreichen Sie uns telefonisch unter +48914660604 oder per E-Mail unter spa@essense.pl.

## WIZYTA W SENSE HARMONY SPA / BESUCH IM SENSE HARMONY SPA

---

Prosimy o przybycie na zabieg 10 min przed jego rozpoczęciem. Jest to czas potrzebny na spokojne wypełnienie Karty Zdrowotnej. Jeśli pojawią się Państwo z opóźnieniem, zabieg może zostać skrócony bez możliwości obniżenia jego ceny. Paniom proponujemy przybyć bez makijażu. Nie polecamy golić lub depilować skóry bezpośrednio przed zabiegami.

Bitte kommen Sie 10 Minuten vor Ihrem Termin. So haben Sie genügend Zeit, Ihre Gesundheitskarte auszufüllen. Bei Verspätung kann sich Ihre Behandlung verkürzen, ohne dass sich der Preis ändert. Damen bitten wir, ungeschminkt zu erscheinen. Wir raten davon ab, sich unmittelbar vor der Behandlung zu rasieren oder zu wachsen.

## REZYGNACJE / RÜCKTRITTE

---

Prosimy o poinformowanie recepcji o rezygnacji z zarezerwowanego zabiegu co najmniej 8 godzin przed planowanym rozpoczęciem. Niepojawienie się w umówionym terminie skutkuje naliczeniem 100% wartości zabiegu. W przypadku niezgłoszenia się w uzgodnionym terminie kwota nie podlega zwrotowi.

Bitte benachrichtigen Sie die Rezeption mindestens acht Stunden vor dem geplanten Behandlungsbeginn, falls Sie Ihre gebuchte Behandlung stornieren möchten. Bei Nichterscheinen zum vereinbarten Zeitpunkt wird der volle Behandlungspreis fällig. Die Gebühr für Nichterscheinen ist nicht erstattungsfähig.

SPA Sense Harmony: ul. Kaprała Koniecznego 14; 72-420 Dziwnów; tel: +48914660604; mail: [spa@essense.pl](mailto:spa@essense.pl); [www.essense.pl](http://www.essense.pl)

