



MONASTERIUM
SPA & WELLNESS

Pierwsze Klasztorne SPA w Polsce

The first monastery SPA in Poland

SPA
& WELLNESS



MONASTERIUM
SPA & WELLNESS

Poczuj relaks w niezwykłym wydaniu, doświadcz dotyku czystej natury i celebrować prawdziwe duchowe piękno, jakie masz w sobie. Monasterium SPA & Wellness to zakonne rytuały urody i świątynia dobrego samopoczucia. Tylko u nas znajdziesz prawdziwego relaksu korzystając z zabiegów bazujących na regionalnych i naturalnych produktach czerpiących z doświadczenia średniowiecznych Mnichów: lawendy, wina czy miodu. Dla pragnących luksusu polecamy światowej klasy zabiegi na markach kosmetyków Saint Malo.

Feel unearthly relax, experience touch of pure nature and celebrate true spiritual beauty you have inside. Monasterium SPA & Wellness means monastic beauty rituals and a temple of well-being. To those who desire luxury we recommend world class treatments with Saint Malo beauty products. Exceptional treatment recipes, high concentration of active ingredients basing on sea extracts make the power of professional care at its best.

W celu uzyskania dodatkowych informacji na temat zabiegów SPA prosimy o kontakt z recepcją SPA

For more information on SPA treatments please contact SPA reception

+48 695 320 483, wew. 8 / Ext. 8 | spa@hotelpodklasztorze.pl

Recepcja Hotelu Podklasztorze | [Hotel Podklasztorze reception](#)

+ 48 695 320 485

+ 44 610 24 00, wew. 9 / Ext. 9 | recepcja@hotelpodklasztorze.pl

MENU MONASTERIUM SPA & WELLNESS

strona / page:

- 03 — zabiegi na twarz / facial treatments
- 06 — zabiegi i rytuały na ciało / body treatments & rituals
- 010 — autorskie rytuały cysterskie / original cistercienspa rituals
- 013 — rytuały WAVEBALANCE® / WAVEBALANCE® rituals
- 016 — masaże / massage
- 020 — pielęgnacja dłoni / hand care
- 020 — SPA dla dzieci / SPA for kids
- 021 — nielimitowane wejście do strefy Wellness / unlimited access to Wellness zone
- 022 — korzystanie ze strefy SPA / use of the SPA zone

ZABIEGI NA TWARZ

FACE TREATMENTS

SAINT MALO:

1. Zabieg oczyszczający / Cleansing treatment

50 min

270 PLN

Zabieg dla skóry tłustej i mieszanej o działaniu oczyszczającym i regulującym wydzielanie gruczołów łojowych. Zawarte w zabiegu wyciągi z alg mają działanie bakteriobójcze oraz łagodzące. Glinka reguluje wydzielanie sebum, a alantoina łagodzi stany zapalne na skórze.

Treatment for oily and combination skin, cleansing and regulating sebaceous glands activity. Algae extracts used during the treatment have bactericidal and soothing effect. Clay regulates sebum secretion and allantoin relieves skin inflammation.

2. Zabieg nawilżający / Moisturising treatment

50 min

270 PLN

Intensywnie nawilżający zabieg dla każdego rodzaju cery. Odwodnienie skóry jest jedną z pierwotnych przyczyn powstawania drobnych zmarszczek. Specjalna receptura zabiegu, bogata w substancje silnie wiążące wodę przywraca właściwy poziom nawilżenia i wygładza skórę.

Intensively moisturising treatment for every type of skin. Dehydration of skin is one of the primary causes of formation of fine wrinkles. Special treatment recipe, rich in substances strongly binding water, restores proper level of hydration and smoothes the skin.

3. Zabieg łagodzący / Soothing treatment

50 min

270 PLN

Kojący zabieg dla cery wrażliwej, po intensywnych sesjach słonecznych oraz terapiach antybiotykami. Specjalna formuła wyciągów z alg oraz witaminy E wycisza skórę, a także chroni przed czynnikami zewnętrznymi.

Soothing treatment for sensitive skin after intensive solar sessions and antibiotic therapy. Special formula of algae extracts and vitamin E calms the skin and protects it against external factors.

4. Zabieg odżywczy / Nourishing treatment

50 min

290 PLN

Regenerujący zabieg dla cer zmęczonych, szarych i pozbawionych witalności. Zawarte w zabiegu koncentraty składników odżywczych intensywnie wzmacniają skórę, działają naprawczo i odbudowują naturalny filtr ochronny na skórze. Polecany dla osób, które żyją w miastach i są narażone na stres.

Regenerating treatment for tired, dull and low vitality skin. Concentrate of nutrients used during the treatment intensively strengthens the skin, repairs and rebuilds natural skin protection film. Recommended to people living in cities and exposed to stress.

5. Zabieg liftingujący / Lifting treatment

75 min

380 PLN

Intensywna pielęgnacja o działaniu ujędrniającym i regenerującym. Specjalna formuła wyciągów z alg brunatnych, hialuranianu sodu oraz witaminy E sprawia, że skóra jest intensywnie remineralizowana i odświeżona.

Intensive care of firming and regenerating effect. Special formula of brown algae extracts, sodium hyaluronate and vitamin E makes the skin intensively remineralised and refreshed.

6. Zabieg przeciwzmarszczkowy / Anti-wrinkle treatment

75 min

370 PLN

Opóźniający proces starzenia, intensywny zabieg o działaniu przeciwzmarszczkowym. Przywraca właściwy poziom nawilżenia, odżywia i chroni przed wolnymi rodnikami, które odpowiadają za starzenie się skóry.

Intensive treatment of anti-wrinkle effect, delaying aging process. Restores proper level of hydration, nourishes and protects against free radicals, which are responsible for aging of the skin.

7. Luksusowy zabieg pod oczy / Luxury under eye treatment

50 min

290 PLN

Do zabiegu na twarz / To face treatment

150 PLN

Luksusowy zabieg pielęgnacyjny o działaniu drenującym i przeciwzmarszczkowym, redukującym cienie pod oczami i niwelującym podrażnienia okolic oczu. Wyciąg z ostryg, niskocząsteczkowy kwas hialuronowy i polisacharyd z drożdży. Polecany osobom po 30 roku życia.

Luxury under eye treatment is not only a fantastic care treatment of draining and anti-aging effect but it also reduces dark circles under the eyes and eliminate irritations around the eyes. Recommended to people over 30 years old. Hyaluronate and vitamin E makes the skin intensively remineralised and refreshed.

8. Maska z alg / Algae mask

Do każdego zabiegu na twarz / To every face treatment

90 PLN

Okluzyjna maska na twarz na bazie zmikronizowanej algi. Przyspiesza wchłanianie masek oraz koncentratów aktywnych nakładanych na skórę. Łagodzi zaczerwienienia, rumień i wygładza drobne zmarszczki.

Occlusive face mask on the basis of micronized algae. It accelerates absorption of masks and active concentrates applied to the skin. It soothes redness, erythema and reduces fine wrinkles.



ZABIEGI I RYTUAŁY NA CIAŁO

BODY TREATMENTS
AND RITUALS

1. Rytuał Bretania SAINT MOLO / SAINT MALO Brittany ritual

115 min

490 PLN

Remineralizujący rytuał na ciało na bazie alg i morskich minerałów, w tym magnezu. Rytuał rozpoczyna oczyszczający skórę peeling z glinki i soli morskiej, który usuwa martwy naskórek i odblokowuje pory. Specjalny masaż na bazie morskich składników głęboko relaksuje ciało oraz remineralizuje skórę.

Remineralizing body ritual based on algae and sea minerals including magnesium. The ritual starts with a skin-cleansing peeling of clay and sea salt that removes dead skin cells and unclogs the pores. A special massage based on sea ingredients deeply relaxes the body and remineralizes the skin.

2. Rytuał Bałtyk SAINT MOLO / SAINT MALO Baltic ritual

115 min

490 PLN

Odmładzający rytuał na bazie rokitnika, różańca górskiego oraz bursztynu. Wyjątkowy peeling sproszkowanym bursztynem łagodnie oczyszcza skórę i przygotowuje ją na aplikację maski na bazie alg polarnej. To wyjątkowa odmiana alg, która posiada silne właściwości odżywcze i regenerujące ciało. Rytuał kończy masaż całego ciała na bazie oleju z rokitnika, który posiada właściwości odmładzające i ujędrniające skórę.

Go on a journey to the Baltic coast and take care of your body. Rejuvenating ritual on the basis of sea buckthorn, Rhodiola rosea and amber. Exceptional peeling of powdered amber gently cleanses the skin and prepares it for application of a mask based on polar algae. This unique variety of algae shows strong nourishing and body regeneration properties. The ritual ends with full body massage on the basis of sea buckthorn oil of rejuvenating and skin firming properties.

3. Zabieg modelujący / Modelling treatment

50 min

300 PLN

Zabieg o działaniu redukującym toksyny, drenującym oraz stymulującym metabolizm na poziomie komórkowym. Specjalna maska o działaniu rozgrzewającym wspomaga mechanizmy wyszczuplania i modelowania sylwetki. Kompleks olejów roślinnych zawartych w oleju do masażu odżywia, nawilża i rewitalizuje skórę.

Treatment with effect of reducing toxins, draining and stimulating cellular metabolism. Special warming mask enhances mechanisms of slimming and shaping the figure. Complex of plant oils included in the massage oil nourishes, moisturizes and revitalises the skin.

4. Zabieg DETOX / DETOX treatment

50 min

300 PLN

Detoksykujący zabieg o działaniu antycellulitowym. Silne działanie drenujące zapewniają oleje z alg, które mają działanie lipolityczne. Zabieg pobudza krążenie w skórze oraz odtruwa ciało z toksyn. Morszczyń oraz olej z eukaliptusa zawarte w masce stymulują procesy detoksykujące oraz poprawiają kondycję skóry.

Detoxifying treatment of anti-cellulite effect. Algae oils of lipolytic effect ensure strong draining. The treatment stimulates circulation in the skin and detoxifies the body. Rockweed and eucalyptus oil included in the mask stimulate detoxification processes and improve condition of the skin.

5. Zabieg „lekkie nogi”/ “Light legs” treatment

50 min

240 PLN

Natychmiastowy zabieg na zmęczone i obolałe nogi. Zmniejsza obrzęki kończyn dolnych, drenuje i stymuluje mikrokrążenie. Zabieg o działaniu nawilżającym oraz łagodzącym podrażnienia. Polecany osobom, które czują dyskomfort z powodu zmęczonych nóg.

Instant treatment for tired and sore legs. It reduces leg swelling, drains and stimulates microcirculation. The treatment of moisturising and irritation soothing effect. Recommended to people who feel discomfort because of tired legs.

6. Rytuał Rassoul / Rassoul Ritual

30 min

90 PLN

Rassoul rozpoczyna się naniesieniem na ciało leczniczej glinki, w łaźni generowane jest suche gorące powietrze, w tym czasie glinka zasycha, a składniki odżywcze wnikają w głąb skóry, powietrze delikatnie zmienia się na ciepłe parowe, glinka na ciele zaczyna się rozpływać; w tym czasie sugerowane jest wykonywanie peelingu całego ciała, delikatnie rozcierając glinę.

Po skończonym rytuale konieczne jest skorzystanie z prysznica znajdującego się w pomieszczeniu Rassoul.

Rassoul begins with the application of healing clay on the body, dry hot air is generated in the bath, during this time the clay dries up and the nutrients penetrate the skin, the air gently changes to warm steam, the clay on the body begins to melt; at this time, it is suggested to perform a full body scrub, gently rubbing the clay.

After the ritual is over, you must use the shower in the Rassoul room.

7. Peeling na sucho - szczotkowanie ciała / Dry peeling - brushing the body

50 min

350 PLN

Zabieg szczotkowania ciała lub inaczej peelingu na sucho.

Celem masażu jest nie tylko złuszczenie martwego naskórka, ale również detoks i pozbycie się toksyn, eliminuje zastoje wodne (cellulit wodny), obrzęki, poprawia cyrkulację krwi i limfy. Skóra po zabiegu jest niesamowicie miękka, gładka i promienna.

Szczotka, którą jest wykonywany zabieg jest w prezencie dla Gościa.

Body brushing or dry peeling.

The purpose of the massage is not only to exfoliate dead skin, but also to detox and get rid of toxins, eliminate water stagnation (water cellulite), swelling, improve blood and lymph circulation. →

After the treatment, the skin is incredibly soft, smooth and radiant.
The brush used for the procedure is a gift for the Guest.

6. Sesja w basenie floatingowym / Floating session

Wyjątkowy zabieg o działaniu relaksującym i usuwającym stres. Godzina seansu jest porównywalna do czterech godzin snu w nocy. Wysoka zawartość soli w basenie sprawia, że ciało unosi się na powierzchni, a uczucie temu towarzyszące porównywalne jest do lewitacji.

Doskonała oferta dla osób, które pracują w stresie i szukają ucieczki od codzienności.

Exceptional treatment of relaxing and stress relieving effect. Relief experienced during the bath in connection with relax inflict sensation similar to a session of meditation. Perfect offer for people who work under stress and seek escape from everyday life.

Dla 1 osoby / For 1-person	do / to 45 min	120 PLN
Dla 2 osób / For 2 people	do / to 45 min	200 PLN
Karnet 3 sesje dla 1 osoby / 3-session pass for 1-person	do / to 45 min	330 PLN
Karnet 3 sesje dla 2 osób / 3-session pass for 2 people	do / to 45 min	570 PLN

7. Seanse od stresowujące w grocie i tężni solankowej / Stress-relieving sessions in a cave and brine graduation tower

Tężnia solankowa nasycza powietrze całą gamą mikroelementów, takich jak magnez, brom i jod. Seanse wzmacniają odporność, podnoszą koncentrację, a także poprawiają kondycję i wspomagają leczenie wielu chorób.

Brine graduation tower saturates the air with iodine, bromine, magnesium and the whole range of other microelements. The sessions strengthen immunity, raise concentration as well as improve fitness and enhance treating of various illnesses.

Dla 1 osoby / For 1- person	do / to 45 min	25 PLN
Dla 2 osób / For 2 people	do / to 45 min	40 PLN
Dla 1 osoby / For 1- person	Nielimitowany dostęp / Unlimited access	45 PLN
Dla 2 osób / For 2 people	Nielimitowany dostęp / Unlimited access	80 PLN



AUTORSKIE RYTUAŁY CISTERCIANSPA

ORIGINAL CISTERCIANSPA RITUALS

Autorskie rytuały Cysterskie zbudowane są na bazie naturalnych surowców roślinnych, które były uprawiane przez zakonników. Do dzisiaj są elementem krajobrazu Sulejowa i to one były inspiracją w tworzeniu wyjątkowych receptur naszych rytuałów Monasterium SPA. Lawendowe pola, białe lilie oraz tytoń i miododajne pasieki wokół cysterskiego klasztoru do dzisiaj są elementem otoczenia hotelu.

Original CISTERCIANSPA rituals are built on the basis of natural plant raw materials which were grown by monks. The plants are still element of Sulejow landscape and became inspiration for creating of exceptional recipes of our Monasterium SPA rituals. Lavender fields, white lilies as well as tobacco and honey apiaries around the Cistercian abbey still remain a part of the hotel surroundings.

1. Piaski nad Pilicą / Sands by Pilica river

50 min

240 PLN

Zabieg peelingujący na ciało. Drobne ziarna piasku oczyszczają ciało, usuwają zanieczyszczenia oraz niwelują przebarwienia na ciele. Zabieg kończy się wmasowaniem olejku do ciała, który zmiękcza skórę i czyni ją idealnie gładką.

Peeling body treatment. Fine grains of sand clean the body, remove minor impurities and eliminate skin discoloration. The treatment ends with an oil massaged onto the body to soften the skin and make it perfectly smooth.

2. CysterianSPA / CistercianSPA

100 min

420 PLN

Ogrody cystersów od zawsze pachniały różami. Wokół klasztoru można było cieszyć się zapachem tych wyjątkowych roślin. Na bazie zapachu różanego i sensorycznych doznań zbudowany jest rytuał CysterianSPA. Na wstępie ciało jest oczyszczane różanym peelingiem. Następnie relaksujący masaż całego ciała na bazie masła różanego dopełnia ten mistyczny rytuał. Rytuał kończy seans w grocie solnej przy filiżance herbaty różanej.

Cistercian garden has always smelled of roses. Around the abbey everyone could enjoy scent of those outstanding plants. CISTERCIANSPA ritual is built on the basis of rose scent and sensory sensations. First the body is cleaned with a rose peeling. Next relaxing full body massage with a butter of rose completes this mystic ritual. The ritual ends with a session in the salt cave with a cup of rose tea.

3. Lawendowe łąki / Lavender fields

100 min

420 PLN

Aromatyczny rytuał pielęgnacyjny na bazie lawendy, która okala teren wokół klasztoru. Łagodny peeling usuwa zanieczyszczenia i oczyszcza pory skóry. Uspokajający masaż lawendowymi stemplami, głęboko rozluźnia i relaksuje ciało. Rytuał kończy relaksujący seans w grocie solnej przy filiżance herbaty z lawendy.

Aromatic care ritual on the basis of lavender that surrounds the area near the abbey. Soft peeling removes impurities and cleans the pores of the skin. Soothing massage with lavender stamps deeply releases and relaxes the body. The ritual ends a relaxing sessions in a cave and brine graduation tower with a cup of lavender tea.of lavender tea.

4. Skarby Burgundii nad Pilicą / Treasures of Burgundy by Pilica River

100 min

450 PLN

Wyjątkowy rytuał na bazie czerwonego wina. Rozpoczyna go łagodny peeling całego ciała o działaniu ujędrniającym. Masaż aromaterapeutyczny całego ciała masłem z czerwonego wina łagodzi napięcie i ma działanie przeciwstarzeniowe. Kieliszek czerwonego cysterskiego wina dopełnia działanie antyoksydacyjne rytuału i poprawia metabolizm.

Exceptional ritual on the basis of red wine. It starts with a gentle full body peeling of firming effect. Full body aromatherapy massage with butter of red wine relieves tension and has anti-aging effect. A glass of red Cistercian wine completes antioxidant effect of the ritual and improves metabolism.

5. Miodowa symfonia. Ule podklasztorza / Honey symphony. Hives of monastery

100 min

450 PLN

Oczyszczający rytuał na bazie naturalnego miodu z podklasztornych pasiek. Działanie oczyszczające i detoksykujące tego wyjątkowego, naturalnego kosmetyku, jakim jest miód były inspiracją dla naszego rytuału. Rozpoczyna go relaksacyjny masaż pleców i nóg tylnej części ciała z wykorzystaniem ciepłego miodu. Następnie okład z naturalnego miodu oczyszcza i regeneruje skórę. Rytuał kończy relaksujący seans w grocie solnej przy kubku miodu pitnego.

Cleansing ritual on the basis of natural honey out of monastery apiary. Cleansing and detoxifying effect of this unique, natural cosmetic that is honey became inspiration for our ritual.

It starts with relaxing massage of the back and legs with the use of warm honey. Next compress of natural honey cleanses and regenerates the skin. The ritual ends with a relaxing session in the salt cave with a cup of mead.

6. Biesiada rycerza zakonu / Knight of the order's feast

100 min

420 PLN

Rytuał cystersów dla mężczyzn na bazie tytoniu i piwa. Rozpoczyna go peeling ciała o zapachu tytoniu, który usuwa martwy naskórek i oczyszcza skórę. Intensywny masaż klasyczny całego ciała, ciepłym olejem o zapachu tytoniu, usuwa napięcia mięśniowe i relaksuje ciało. Rytuał wieńczy wizyta w grocie solnej z kuflem regionalnego piwa z browaru „Podklasztorze”.

Cistercian ritual for men on the basis of tobacco and beer. It starts with a tobacco-scented body peeling that removes dead skin cells and cleans the skin. Intensive classical full body massage with warm tobacco-scented oil relieves muscular tension and relaxes the body. The ritual ends with a visit in a salt cave with a pint of regional beer from Podklasztorze brewery.



RYTUAŁY WAVEBALANCE®

WAVEBALANCE® RITUALS

Relaksacyjne rytuały SPA na komfortowej leżance wodnej BalanceFloater® przypominają kąpiel w falującej rzece. Odprężające wrażenie unoszenia się na wodzie w połączeniu ze sztuką dotyku masażysty oraz muzyką są doskonałą metodą redukującą stres. To całkiem nowe doświadczenie głębokiego odprężenia, które jest dostępne tylko w trzech ośrodkach SPA w Polsce.

Relaxing SPA rituals on comfortable BalanceFloater® water resembling bath in a rippling river. Restful sensation of floating on water in connection with the art of masseur's touch and music make a perfect method that reduces stress. It is a brand-new experience of deep relaxation available only in three SPA centres in Poland.

1. Balans / Balance

25 min

140 PLN

Unikalny masaż połączony z dźwiękiem, wibracjami oraz specjalnie dobraną muzyką. Stan medytacji oraz zatracenie się w łagodnych, ciepłych falach, relaksują i łagodzą napięcia. Masaż bez oleju. Zalecane wygodne ubranie.

Unique massage linked with sound, vibrations and purposely selected music. State of meditation and losing oneself in gentle, warm waves relaxes and relieves tension. Massage without oil. Comfortable clothes recommended.

2. Energia / Energy

50 min

210 PLN

Rozluźniający zabieg na ciało połączony z ćwiczeniami rozciągającymi i mobilizującymi. Dodaje sił witalnych oraz nowej energii do życia. Masaż bez oleju. Zalecane wygodne ubranie. Polecane także sportowcom.

Loosening body treatment connected with stretching and mobilizing exercises. It improves vitality and adds new energy to life. Massage without oil. Comfortable clothes recommended. Suitable to sportsmen too.

3. Transformacja / Transformation

25 min

160 PLN

Łagodny zabieg relaksacyjny nazwany „Niebem i Ziemią” połączony z masażem olejowym górnej części ciała, a w szczególności szyi i karku. Zalecane wygodne ubranie.

Gentle relaxing treatment called “Heaven and Earth” connected with oil massage of the upper part of the body, especially of neck and nape of the neck. Comfortable clothes recommended.

4. Aroma / Aroma

50 min

295 PLN

Relaksacyjny zabieg uwalniający blokady i łagodzący napięcia połączony z aromatycznym masażem na leżance wodnej, z pielęgnacyjną maską nawilżającą do twarzy. Masaż górnej części ciała z olejem aromatycznym. Pielęgnacyjna maska nawilżająca do twarzy. Zalecane wygodne ubranie.

Relaxing massage releasing blockades and relieving tensions connected with aromatic massage on BalanceFloater® water couch and moisturising care face mask. Massage of the upper part of the body with an aromatic oil. Moisturising care face mask. Comfortable clothes recommended.

5. Wyciszenie / Calming down

50 min

295 PLN

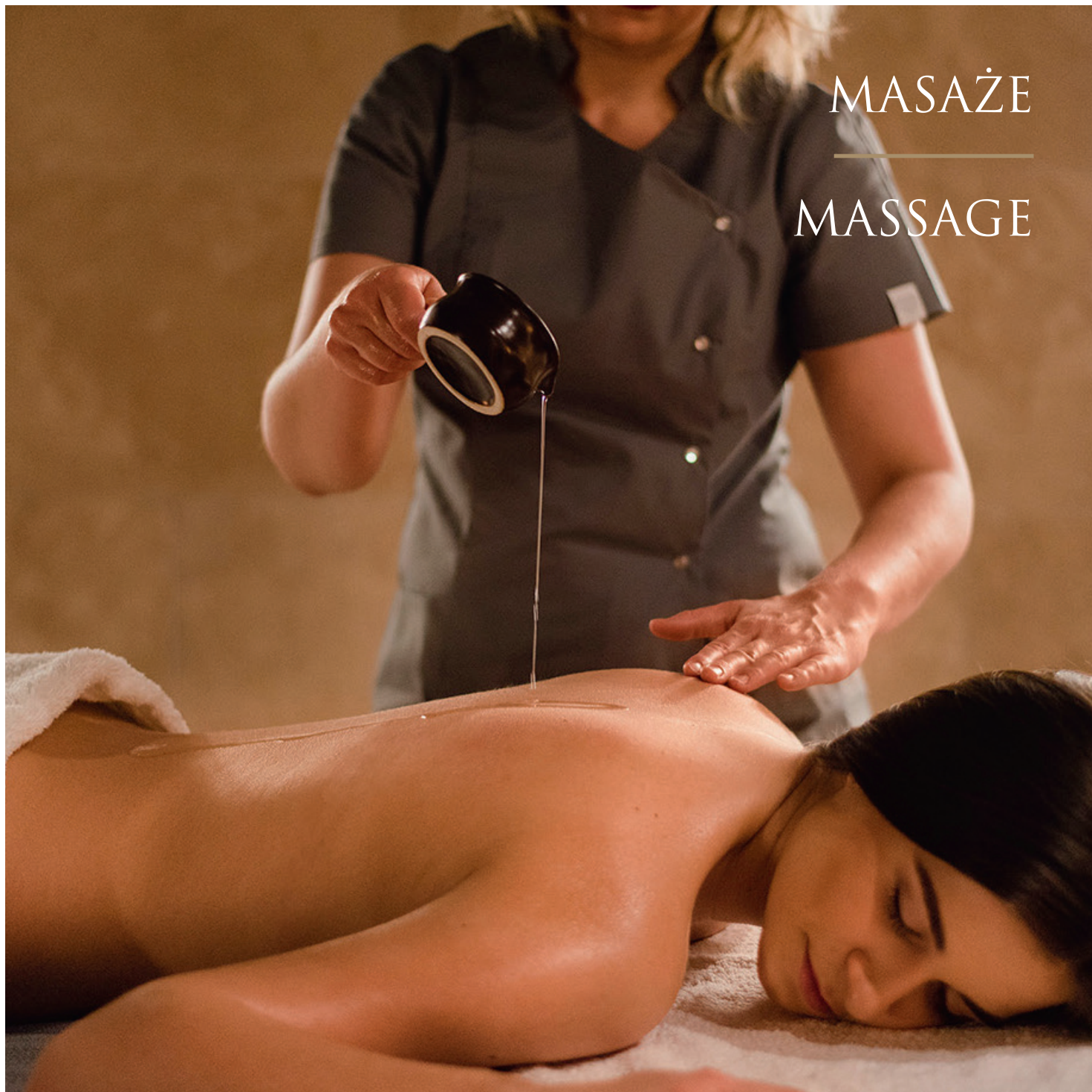
Wyciszający zmysły masaż na leżance wodnej w towarzystwie naturalnych olejków aromatycznych. Rezultatem jest doświadczenie głębokiego, wewnętrznego spokoju. Masaż górnej części ciała z olejem aromatycznym.

Zapytaj pracownika SPA, jak najlepiej przygotować się do zabiegu „Wyciszenie”.

A massage that calms the senses on BalanceFloater® water couch accompanied by aromatic oils. Massage of the upper part of the body with aromatic oil. Ask Spa attendant about how to prepare oneself for “Calming down” treatment.

MASAŽE

MASSAGE



1. Masaż klasyczny / Classical massage	25 min	250 PLN
	50 min	320 PLN

Intensywny masaż o działaniu regenerującym. Łagodzi napięcia mięśniowe, zmniejsza bóle narządu ruchu i poprawia metabolizm organizmu. Polecany osobom, które prowadzą siedzący tryb życia.

Intensive massage of regenerating effect. It relieves muscular tensions, reduces musculoskeletal pains and improves metabolism.

2. Masaż relaksacyjny / Relaxing massage	25 min	180 PLN
	50 min	250 PLN

Wyjątkowy masaż dla osób, które potrzebują relaksu i wytchnienia od codzienności. Delikatne ruchy masażu relaksują ciało i rozluźniają mięśnie. Polecany osobom, które żyją w stresie.

Aromatic massage on the basis of warm wax. Different fragrances and relaxing full body massage can unwind everyone. Perfect treatment soothing body and mind.

3. Masaż aromatyczną świecą / Massage with an aromatic candle	25 min	200 PLN
	50 min	280 PLN

Aromatyczny masaż na bazie ciepłego wosku. Różne nuty zapachowe, odprężający masaż całego ciała potrafi zrelaksować każdego. Idealny zabieg łagodzący ciało i zmysły.

Aromatic massage on the basis of warm wax. Different fragrances and relaxing full body massage can unwind everyone. Perfect treatment soothing body and mind.

4. Masaż relaksacyjny stóp / Relaxing foot massage	45 min	250 PLN
---	---------------	----------------

Relaksacyjny masaż stóp, oparty o techniki refleksologii. Na stopach znajdują się receptory narządów całego ciała, które podczas masażu są stymulowane. Masaż polecany osobom, które mają problemy z obrzękami stóp.

Relaxing foot massage based on reflexology techniques. Receptors of the whole body organs are located on the feet and they get stimulated during the massage. Recommended to people with feet swelling problems.

5. Masaż ciepłymi kamieniami / Massage with warm stones	50 min	280 PLN
--	---------------	----------------

Ciepłe kamienie bazaltowe wykorzystywane są do masażu od lat przez Indian i Hawajczyków. Komfortowy masaż o działaniu relaksującym. Szczególnie polecany w zimie i w chłodnych porach roku.

Warm basalt stones have been used for massage by the Indians and Hawaiians for years. Comfortable massage of relaxing effect. Recommended especially in winter and cold periods of a year.

6. Masaż czekoladą / Massage with chocolate	50 min	280 PLN
--	---------------	----------------

Aromatyczny masaż całego ciała gorzką czekoladą. Doskonały zabieg pielęgnacyjny i odprężający masaż całego ciała w jednym zabiegu. Ziarna kakaowca mają działanie poprawiające samopoczucie oraz stymulują wytwarzanie endorfin - hormonów szczęścia.

Aromatic full body massage with bitter chocolate. Perfect care treatment and a very relaxing massage all in one. Cocoa beans improve mood and stimulate production of endorphins - hormones of happiness.

7. Masaż bańką chińską / Massage with Chinese cups	25 min	200 PLN
	50 min	280 PLN

Medycyna chińska od lat stosuje gumowe bańki do usuwania zastoju limfatycznego w ciele. Intensywny masaż próżniowy o działaniu detoksykującym. Drenuje ciało i zmniejsza obrzęki na ciele. Przeciwwskazania do korzystania: skóra wrażliwa oraz niski próg wrażliwości na ból.

Chinese medicine have been using rubber cups to remove lymphostasis inside the body for years. Intensive vacuum massage of detoxifying effect. It drains the body and reduces body swelling. People of sensitive skin and low pain threshold should not use it.

8. Masaż głowy / Head massage	25 min	150 PLN
--------------------------------------	---------------	----------------

Relaksujący masaż głowy o działaniu odprężającym. Zmniejsza delikatne bóle głowy. Poprawia ukrwienie oraz nastrój.

Relaxing head massage with a relaxing effect. It reduces mild headaches. Head massage improves blood circulation and our mood.

9. Masaż twarzy / Face massage

25 min

160 PLN

Łagodzący masaż twarzy o działaniu ujędrniającym i poprawiającym owal twarzy. Zmniejsza drobne zmarszczki, napina i poprawia stan skóry. Idealny dla każdego rodzaju cery.

Soothing face massage of forming effect as well as improving face oval. It reduced fine wrinkles, tenses the skin and improves its condition. Perfect for every type of complexion.

10. Cysterski masaż miodem / Cistercian massage with honey

50 min

280 PLN

Masaż ciepłym miodem jest szczególnie polecany osobom, które potrzebują detoksu. Oczyszcza ciało z toksyn i pielęgnuje skórę. Apitoterapia, czyli leczenie miodem, jest uznawane za jedną z bardziej naturalnych metod oczyszczania organizmu. Nie powinny z niego korzystać osoby uczulone na miód lub jego pochodne.

Massage with warm honey is especially recommended to people who need detoxification. It cleans the body of toxins and nurtures the skin. Apitherapy, in other words, curing with honey is regarded as one of the most natural methods of cleansing the organism. People allergic to honey or its derivatives should not take use of the massage.

11. Masaż sulejowskimi ziołami / Massage with Sulejow herbs

50 min

280 PLN

Masaż ciepłymi stemplami ziołowymi całego ciała. Mieszanka ziół używanych do stempli to lawenda oraz mniszek lekarski, które rosną wokół terenu klasztoru. Masaż usuwa napięcia i niweluje stres oraz głęboko relaksuje zmysły.

Full body massage with herbal stamps. A mixture of herbs used for stamps includes lavender and dandelion which grow around the abbey. The massage relieves tension, eliminates stress and deeply relaxes senses.

PIELĘGANCJA DŁONI / HAND CARE

1. Zabieg parafinowy na dłonie
/ Hand paraffin treatment

do / up to 30 min

90 PLN

2. Zabieg parafinowy na stopy
/ Foot paraffin treatment

do / up to 30 min

100 PLN

SPA DLA DZIECI / SPA FOR KIDS

1. Czekoladowe delicje / Chocolate delicacy

do / up to 25 min

130 PLN

Relaksacyjny masaż pleców na bazie czekolady. Po masażu serwujemy ciasteczka czekoladowe.
Relaxing back massage on the basis of chocolate. After the massage we serve chocolate cookies

2. Masaż małego rycerza / Massage of a little knight

do / up to 25 min

120 PLN

Masaż częściowy pleców na bazie olejku z lawendy.
Partial back massage on the basis of lavender oil.

3. Kolorowe pazurki małej księżniczki
/ Colourful claws of a small princess

do / up to 15 min

55 PLN

RYTUAŁY WAVEBALANCE® DLA DZIECI I MŁODZIEŻY / WAVEBALANCE® RITUALS FOR CHILDREN AND ADOLESCENTS

masaż na sucho bez oleju / dry massage without oil	25 min	140 PLN
masaż z olejem / massage with oil	45 min	210 PLN

Wavebalance dla dzieci i młodzieży to relaks poprzez zabawę, która łagodzi i uspokaja zmysły oraz wspiera indywidualną rytmikę ciała. Zaleca się, aby podczas zabiegu obecny był rodzic lub opiekun prawny dziecka.

Wavebalance for children and adolescents means relax afterwards through games that soothes and calms the senses but also enhances individual body rhythmic. A parent or a legal guardian is recommended to be present during the treatment.

WEJŚCIE NIELIMITOWANE DO STREFY WELLNESS / UNLIMITED ACCESS TO WELLNESS ZONE

Nielimitowany dostęp do strefy Wellness – basen wyposażony w leżanki z masażem perełkowym, dysze masujące, jacuzzi, brodzik dla dzieci. Łaźnie Klasztorne: sauna sucha miodowo – ziołowa oraz sauna parowa z funkcją rassoul, ścieżka Kneipp’a, natryski wrażeń, a także misa lodowa, kadź schładzalnicza oraz wiadro bosmana.

Unlimited access to Wellness zone – a pool equipped with couches for pearl massage, water massage jets, jacuzzi, paddling pool for children. Monastery Baths: honey and herbs dry sauna, Turkish bath with Rassoul function, Kneipp path, showers of sensations as well as ice bowl, refrigeration tub and a shower bucket.

Poniedziałek – Piątek / Monday – Friday	45 PLN
Sobota – Niedziela / Saturday – Sunday	80 PLN

KORZYSTANIE ZE STREFY SPA / USE OF THE SPA ZONE

Szanowny Gościu informujemy Cię, że czas zabiegu obejmuje moment wejścia do gabinetu do wyjścia z gabinetu. Z wyjątkiem rytuałów:

Cisterian SPA, Lawendowe łąki, Skarby Burgundii nad Pilicą, Biesiada rycerza zakonu, Miodowa symfonia - do momentu wyjścia z seansu z groty solnej.

Dear Guest, we would like to inform you that the time of the treatment includes the moment of entering the office to leaving the office. With the exception of rituals:

Cisterian SPA, Lavender meadows, Treasures of Burgundy on the Pilica river, Feast of a knight of the order, Honey symphony - until the moment of leaving the session from the salt cave.

Proponujemy przybyć do strefy SPA w szlafroku, który znajdą Państwo w pokoju. Bieliznę jednorazową oraz ręczniki otrzymają Państwo od naszego personelu.

We suggest you come to SPA zone wearing a bathrobe, which you can find in your rooms. Disposable underwear and towels will be provided by our personnel.

Bezpłatna anulacja zabiegu jest możliwa tylko do 8 godzin przez jego rozpoczęciem. Odwołanie wizyty po tym czasie lub niepoinformowanie o odwołaniu zobowiązuje Gościa do całkowitego pokrycia ceny zabiegu.

Treatments can be cancelled free of charge 8 hours before the planned start of a treatment.

If you inform about resignation from a treatment any later or If you do not show up on the agreed date, it will result in charging of 100% of the treatment value.

Zachęcamy do zapoznania się z zasadami rezerwacji zabiegów na naszej stronie

We recommend that you read the rules for booking treatments on

www.hotelpodklasztorze.pl/spa/

Bądź z nami na bieżąco / Follow us:



@MonasteriumSPA



@monasteriumspa



MONASTERIUM
SPA & WELLNESS

www.hotelpodklasztorze.pl

projekt iDesign™