

LEŠNE

SPA

LE MONT

MEDICAL & SPA

Dla Twojego komfortu i relaksu, prosimy o przestrzeganie kilku zasad:

## **CISZA I SPOKÓJ**

Strefa Leśnego SPA to miejsce wyciszenia i odprężenia – prosimy o zachowanie ciszy.

## **PRZYJDŹ NA CZAS**

Prosimy o przybycie na zabieg co najmniej 5 minut przed jego planowanym rozpoczęciem.

## **TELEFONY I URZĄDZENIA ELEKTRONICZNE**

Z szacunku dla innych gości i personelu prosimy o niekorzystanie z telefonów i urządzeń elektronicznych podczas zabiegów i w strefie Leśnego SPA.

## **STRÓJ I HIGIENA**

Do zabiegów zapraszamy w wygodnym stroju lub szlafroku – zapewniamy ręczniki, bieliznę jednorazową i klapki. Przed zabiegiem proszę zadbać o higienę osobistą.

## **PRZED ZABIEGIEM**

Unikaj spożywania alkoholu, palenia papierosów i obfitych posiłków bezpośrednio przed wizytą w Leśnym SPA.

## **WIEK A DOSTĘP DO ZABIEGÓW**

Osoby do 18. roku życia mogą korzystać z zabiegów wyłącznie za pisemną zgodą rodziców lub opiekunów.

## **PRZECIWWSKAZANIA**

Poinformuj nas o swoich chorobach, dolegliwościach zdrowotnych, świeżych urazach, alergiach i ciąży – zadbamy o Twoje bezpieczeństwo.

## **REZYGNACJA Z ZABIEGU**

Wszystkie zmiany dotyczące zabiegów prosimy zgłaszać minimum 4 godziny przed ich planowanym terminem. Za zabiegi odwołane później niż na 4 godziny przed ich zaplanowanym terminem pobrana zostanie opłata w wysokości 75% ceny zarezerwowanego zabiegu.

## **KULTURA OSOBISTA**

Szanujemy prywatność i komfort innych gości i personelu.  
Nie krępuj się zgłaszać swoich potrzeb – jesteśmy tu dla Ciebie.

## **RZECZY OSOBISTE**

Zalecamy niezabieranie do strefy Leśnego SPA przedmiotów wartościowych.  
Nie ponosimy odpowiedzialności za rzeczy pozostawione bez nadzoru.

*Dziękujemy za zaufanie i życzymy niezapomnianych chwil relaksu.*  
**Zespół Leśnego SPA**

## RYTUAŁY I ZABIEGI LEŚNE SPA

### Rytuał Leśne Spa

🕒 60 min | 280 zł

Zanurz się w naturze dzięki kompleksowemu rytuałowi, który łączy peeling ciała, kąpiel perełkową i masaż relaksacyjny. Peeling o zapachu owoców leśnych złuszcza naskórek pozostawiając skórę nawilżoną i miękką. Aromatyczna kąpiel perełkowa przynosi ulgę i odprężenie, a masaż relaksacyjny (30 min.) stanowi dopełnienie Leśnego Rytuału.

### Rytuał Świerkowe Spa

🕒 75 min | 280 zł

Pozwól sobie na ciepłą kąpiel perełkową z ekstraktem z kory świerku oraz długi masaż odprężający dla ciała i umysłu. Połączenie kąpeli i masażu relaksacyjnego (60 min.) działa inhalująco i rozgrzewająco, zapewniając naturalną odnowę biologiczną.

### Rytuał Borowinowe Spa

🕒 60 min | 280 zł

Podдай się dobroczynnemu działaniu borowiny w postaci peelingu ciała, kąpeli perełkowej i masażu (30 min.). Peeling wzbogacony ekstraktem z borowiny zapewni szybką regenerację skóry, usprawni mikrokrążenie poprawiając jej koloryt. Ciepła kąpiel aromatyczna odpręży, a użyty olejek przy masażu relaksacyjnym jedwabście wygładzi skórę, pozostawiając delikatną warstwę ochronnego filmu.

### Rytuał Poranna Rosa

🕒 75min | 280 zł

[peeling, kąpiel perełkowa z hydromasażem, masaż masłem shea 40 min.]  
Delikatna pielęgnacja dla skóry. Kusząca świeżość w podróży po leśnej polanie usłanej kwiatami. Świeży i orzeźwiający zapach mirtu, kwiatów fiołka, lawendy i paczuli wprowadza w stan odprężenia i relaksu dla zmysłów.

### Rytuał Tajemniczy ogród

🕒 75min | 280 zł

[peeling, kąpiel perełkowa z hydromasażem, masaż masłem shea 40min.]  
Zmysłowy zabieg inspirowany aromatami wiosennych kwiatów, kokosa, miodu i wanilii, który otula ciało delikatnością i przynosi ukojenie zmysłom. Wprowadza w stan spokoju, zmniejszając stres.

### Rytuał Różowy Pieprz

🕒 75min | 280 zł

[peeling, kąpiel perełkowa z hydromasażem, masaż masłem shea 40 min.]  
Stworzony z myślą o troskliwej pielęgnacji skóry z użyciem kosmetyków o świeżym, uwodzicielskim zapachu z dominującą nutą pomarańczy, bergamotki i różowego pieprzu. Słodki kuszący zapach zabierze Cię w podróż po krainie aromatów.

### Rytuał Błękit Wody

🕒 75min | 280 zł

[peeling, kąpiel perełkowa z hydromasażem, masaż masłem shea 40 min.]  
Głęboko nawilżający zabieg dla Niej i dla Niego. Stworzony z myślą o pobudzeniu zmysłów. Delikatna morska nuta z lekkim akcentem kwiatów gorzkiej pomarańczy odświeża i pozostaje na skórze przez cały dzień.

### Rytuał Blask Złota

🕒 75min | 320 zł

[peeling, kąpiel perełkowa z hydromasażem, masaż masłem shea 40 min.]  
Luksusowe rozświetlenie na wyjątkowe okazje. Rytuał opracowany z myślą o troskliwej pielęgnacji skóry Kobiet, która staje się jedwabście gładka i promienna. Dzięki obecności złotego pigmentu daje efektowny wygląd skóry, podkreśla opaleniznę.

## ZABIEGI NA TWARZ

### AQUA +

🕒 60 min | 280 zł

Intensywnie nawilżająca terapia dla skóry suchej, odwodnionej, pozbawionej elastyczności z tendencją do przedwczesnego starzenia się. Przywraca naturalną równowagę wodną. Kwas hialuronowy głęboko nawilża, poprawia sprężystość i nadaje cerze świeżość.

### VITA +

🕒 60 min | 310 zł

Witaminowy koktajl dla skóry wymagającej regeneracji. Zabieg na bazie kolagenu, olejów roślinnych i lipidów. Przywraca skórze gęstość, elastyczność i blask. Dedykowany dla skóry matowej z pierwszymi oznakami starzenia.

### NATURAL BALANCE

🕒 60 min | 220 zł

Zabieg idealny dla skóry wrażliwej i delikatnej. Łagodzi podrażnienia. Przywraca naturalną równowagę. Bogactwo naturalnych składników aktywnych sprawia, że skóra po zabiegu jest widocznie odżywiona, promienna i pełna blasku.

## MASAŻE SPA

### Relaksacyjny masaż leśny

🕒 30 min | 170 zł

Masaż wykonywany przy użyciu olejku z owoców leśnych, który nawilża skórę i nadaje jej miękkości. W połączeniu z łagodnym dotykiem wprowadzi Cię w stan głębokiego odprężenia.

### Relaksacyjny masaż świerkowy

🕒 60 min | 280 zł

Długi, przyjemny masaż inspirowany atmosferą lasu świerkowego. Wypełnia go woń olejku żywicznego i delikatne techniki masażu. W efekcie osoba masowana czuje się wyciszona, spokojna i zrelaksowana.

### Relaksacyjny masaż borowinowy

🕒 30 min | 170 zł

Masaż olejkiem borowinowym, który działa delikatnie rozgrzewająco. Poprawia się ukrwienie skóry i wzmacnia jej regeneracja. Przyjemne, delikatne techniki masażu powodują głębokie rozluźnienie mięśni i wyciszenie układu nerwowego.

### Relaksacyjny masaż częściowy

🕒 30 min | 160 zł

Masaż dla tych osób, które poszukują chwili wytchnienia, zatrzymania i czasu dla siebie. Łagodny dotyk, aromatyczna oliwka i przyjemna muzyka zdziałają cuda. Minie napięcie i stres, oddech wróci do normy, a serce się uspokoi.

### Relaksacyjny masaż całościowy

🕒 60 min | 280 zł

Masaż, który na długo pozostawi Cię w stanie odprężenia psychicznego i fizycznego. Poczujesz napływ nowych sił. Łagodny dotyk, przyjemna muzyka i aksamitna oliwka to podstawowe atuty tego masażu.

### Aromatyczny masaż klasyczny częściowy

🕒 30 min | 170 zł

Masaż oparty na klasycznych technikach w połączeniu z aromatycznym olejkiem. Skoncentrowany na okolicach ciała wymagających rozluźnienia, szczególnie mięśni kręgosłupa i okolic karku. Poczujesz rozluźnienie i odprężenie tych okolic.

### Aromatyczny masaż klasyczny całościowy

🕒 60 min | 290 zł

Najbardziej znany i najczęściej wybierany masaż. Zazwyczaj obejmuje główne partie ciała: nogi, ramiona, barki, plecy i kark. Odkształcenie, przekrwienie i dotlenienie mięśni powoduje ich rozluźnienie. Poczujesz lekkość, przyjemne rozleniwienie i zmniejszenie bólu.

### **Masaż głowy i twarzy**

🕒 30 min | 130 zł

Wyjątkowo przyjemny masaż mięśni twarzy i głowy. Pobudza krążenie krwi w tkankach, co poprawia ich odżywienie i dotlenienie. Użyty do masażu olejek arganowy wpływa korzystnie na cerę, ma działanie pielęgnacyjne oraz odprężające.

### **Masaż gorącymi kamieniami**

🕒 60 min | 270 zł

Masaż dla osób, które kochają ciepło. Rozgrzane i gładkie bazaltowe kamienie przesuwane po skórze niezwykle odprężają całe ciało, redukują napięcia mięśniowe i przyspieszają regenerację sił.

### **Refleksoterapia stóp**

🕒 60 min | 200 zł

To więcej niż masaż stóp. To terapia oparta na stymulacji odpowiednich punktów na stopach. W rezultacie następuje poprawa krążenia oraz wydolność organów wewnętrznych. Poczujesz ogólne zrelaksowanie ciała, obniżenie napięcia nerwowego i emocjonalnego

## **KĄPIELE SPA**

### **Kąpiel Owoce Lasu**

🕒 15 min | 80 zł

Kąpiel perełkowa w aromatach owoców leśnych, niezwykle odprężająca dla ciała i przyjazna dla zmysłów. Pozostawia po sobie przyjemne odczucie relaksu i świeżą, pachnącą skórę.

### **Kąpiel świerkowa z ekstraktem z kory świerku**

🕒 20 min | 90 zł

Kąpiel najbliższa swoim działaniem i aromatem do atmosfery lasu. Ekstrakt z kory świerku działa oczyszczająco na drogi oddechowe, zmniejsza pobudzenie układu nerwowego, wprowadza ciało w stan spokoju i odprężenia.

### **Kąpiel borowinowa**

🕒 20 min | 90 zł

Naturalna kąpiel zdrowotna w ciepłej borowinie. Jej składniki mineralne i biologiczne wzmagają przemianę materii, rozszerzają się naczynia krwionośne i limfatyczne. Silne przekrwienie wpływa leczniczo na mięśnie i stawy. Działa napotnie i rozgrzewająco.

### **Kąpiel perełkowa naturalna**

🕒 15 min | 80 zł

Naturalna kąpiel perełkowa w wodzie z ujęcia głębinowego. Woda wypływająca pod ciśnieniem z systemu dysz, działa pobudzająco na mięśnie, stawy i skórę. Kąpeli towarzyszą przyjemne doznania ciepła i głębokiego odprężenia.

### **Kąpiel perełkowa aromatyczna**

🕒 15 min | 80 zł

Kąpiel perełkowa wzbogacona przyjemnym aromatem Leśnego Spa. Stosowane nuty zapachowe są pochodzenia naturalnego.

### **Kąpiel solankowa**

🕒 20 min | 90 zł

Najłagodniejsza kąpiel mineralna stosowana w celach leczniczych. Normalizuje ciśnienie tętnicze, pobudza przemianę materii i wpływa na wzrost odporności. Wykazuje działanie przeciwbólowe i rozluźniające na układ mięśniowy, a także obniża ogólną pobudliwość. Polecana po wysiłku fizycznym.

### **Kąpiel solankowa aromatyczna**

🕒 20 min | 90 zł

Kąpiel solankowa, wzbogacona naturalnymi aromatami, intensyfikuje efekt odprężenia i działa kojąco na zmysły. Zdrowotne właściwości soli w połączeniu z delikatnymi nutami zapachowymi tworzą harmonijny rytuał dla ciała i umysłu.

# ZABIEGI MEDICAL | KURBEHENDLUNGEN LÉČEBNÉ PROCEDURY | MEDICAL TREATMENTS

## MASAŻE | MASSAGEN | MASÁŽE | MESSAGES

### MASAŻ KLASYCZNY CZĘŚCIOWY

Teilkörperklassische Massage | Částečná klasická masáž | Partial classic massage

🕒 15 min | 110 zł

### MASAŻ KLASYCZNY CZĘŚCIOWY

Teilkörperklassische Massage | Částečná klasická masáž | Partial classic massage

🕒 30 min | 150 zł

### MASAŻ KLASYCZNY CAŁOŚCIOWY

Ganzkörperklassische Massage | Celková klasická masáž | Full-body classic massage

🕒 60 min | 270 zł

### DRENAŻ LIMFATYCZNY CZĘŚCIOWY

Teilkörper-Lymphdrainage | Částečná lymfatická masáž | Partial lymphatic drainage

🕒 30 min | 140 zł

### DRENAŻ LIMFATYCZNY CAŁOŚCIOWY

Ganzkörper-Lymphdrainage | Celková lymfatická masáž | Full-body lymphatic drainage

🕒 60 min | 250 zł

### TERAPIA MANUALNA

Manuelle Therapie | Manuální terapie | Manual Therapy

🕒 30 min | 270 zł

## FIZYKOTERAPIA | PHYSIKALISCHE THERAPIE | FYZIKÁLNÍ TERAPIE | PHYSICAL THERAPY

### TENS

TENS | TENS | TENS

🕒 15 min | 50 zł

### DIADYNAMIK

Diodynamik | Diodynamik | Diadynamic

🕒 15 min | 50 zł

### GALWANIZACJA

Galvanization | Galvanizace | Galvanization

🕒 15 min | 50 zł

### JONOFOREZA

Iontophorese | Iontoforéza | Iontophoresis

🕒 15 min | 50 zł

### ULTRADŹWIĘKI

Ultraschall | Ultrazvuková terapie | Ultrasound

🕒 5 min | 50 zł

### LASEROTERAPIA

Laser | Laserová terapie | Laser

🕒 5 min | 50 zł

### MAGNETOTERAPIA

Magnetotherapie | Magnetoterapie | Magnetotherapy

🕒 15 min | 50 zł

### KRIOTERAPIA MIEJSCOWA

Lokale Kryotherapie | Lokální kryoterapie | Local cryotherapy

🕒 3 min | 60 zł

## HYDROTERAPIA | HYDROTHERAPIE | HYDROTERAPIE | HYDROTHERAPY

### **KĄPIEL BOROWINOWA**

Moorbad | Rašelínová koupel | Peat bath

🕒 20 min | 90 zł

### **KĄPIEL SOLANKOWA**

Solebad | Solná koupel | Brine bath

🕒 20 min | 90 zł

### **KĄPIEL SOLANKOWA AROMATYCZNA**

Aromatisches Salzbad | Aromatická Solná koupel | Aromatic brine bath

🕒 20 min | 90 zł

### **KĄPIEL PERŁKOWA**

Perlbad | Perličková koupel | Pearl bath

🕒 15 min | 80 zł

### **KĄPIEL PERŁKOWA AROMATYCZNA**

Aromatisches Perlbad | Aromatická Perličková koupel | Aromatic pearl bath

🕒 15 min | 80 zł

### **OKŁAD BOROWINOWY**

Moorpackung | Rašelínový zábal | Peat wrap

🕒 15 min | 90 zł

### **OKŁAD PARAFINOWY**

Paraffinpackung | Parafínový zábal | Paraffin wrap

🕒 15 min | 90 zł

### **INHALACJE**

Inhalationen | Inhalace | Inhalations

🕒 15 min | 50 zł

### **GIMNASTYKA WODNA**

Wassergymnastik | Vodní gymnastika | Water exercise

🕒 20 min | 50 zł

For your comfort and relaxation, please follow a few rules:

### **PEACE AND QUIET**

The Leśne SPA Zone is a place of quietening and relaxation – please be quiet.

### **SHOW UP ON TIME**

Please make sure you arrive at least 5 minutes before the scheduled start of the treatment.

### **TELEPHONES AND ELECTRONIC DEVICES**

Out of respect for other guests and staff, please do not use phones or electronic devices during treatments and in the Leśne Spa area.

### **DRESS AND HYGIENE**

You are welcome to come to the treatments in a comfortable outfit or dressing-gown - towels, disposable underwear and flip-flops are provided. Please take care of your personal hygiene before the treatment.

### **BEFORE THE TREATMENT**

Avoid alcohol consumption, smoking and heavy meals immediately before visiting the Leśne Spa.

### **AGE AND ACCESS TO TREATMENTS**

Persons under the age of 18 may only receive treatment with the written consent of their parents or guardians.

### **CONTRAINDICATIONS**

Let us know about your illnesses, health complaints, fresh injuries, allergies and pregnancy - we will take care of your safety.

### **CANCELLATION OF THE TREATMENT**

Please report all changes regarding the treatments at least 4 hours before their planned date. Treatments cancelled later than 4 hours before their scheduled time will be charged at 75% of the price of the booked treatment.

### **PERSONAL CULTURE**

Respect the privacy and comfort of other guests and staff.  
Don't be shy about voicing your needs - we are here for you.

### **PERSONAL BELONGINGS**

We recommend that you do not take valuables into the Leśne Spa area.  
We are not responsible for items left unattended.

*Thank you for your trust and we wish you unforgettable moments of relaxation.  
The Leśne Spa Team*

## LEŚNE SPA RITUALS AND TREATMENTS

### Forest Spa Ritual

🕒 60 min | 280 zł

Immerse yourself in nature with a holistic ritual that combines a body scrub, a pearl bath and a relaxing massage. The forest fruit-scented scrub exfoliates the epidermis leaving the skin moisturised and soft. An aromatic pearl bath brings relief and relaxation, and a relaxing massage (30 min.) complements the Forest Ritual.

### Spruce Spa Ritual

🕒 75 min | 280 zł

Indulge yourself in a warm pearl bath with spruce bark extract and a long relaxing massage for body and mind. The combination of bath and relaxation massage (60 min.) has an inhalation and warming effect, providing natural biological regeneration.

### Peat Spa Ritual

🕒 60 min | 280 zł

Indulge yourself in the beneficial effects of the mud in the form of a body scrub, pearl bath and massage (30 min.). Peeling enriched with peat extract will ensure rapid skin regeneration, improve micro-circulation improving skin tone. A warm aromatic bath will relax you, and when used in a relaxing massage, the oil will silkily smooth the skin, leaving a delicate layer of protective film.

### Morning Dew Ritual

🕒 75 min | 280 zł

(peeling, pearl bath with hydro massage, shea butter massage 40 min).

Gentle care for the skin. Tempting freshness on a journey through a forest glade strewn with flowers. The fresh and invigorating fragrance of myrtle, violet flowers, lavender and patchouli lulls the senses into a state of relaxation.

### The Secret Garden Ritual

🕒 75 min | 280 zł

(peeling, pearl bath with hydro massage, shea butter massage 40min).

A sensual treatment inspired by the aromas of spring flowers, coconut, honey and vanilla, which wraps the body in softness and brings soothing to the senses. It induces a state of calm, reducing stress.

### Pink Pepper Ritual

🕒 75 min | 280 zł

(peeling, pearl bath with hydro massage, shea butter massage 40 min).

Created for caring skin care using cosmetics with a fresh, seductive fragrance with dominant notes of orange, bergamot and pink pepper. The sweet enticing fragrance will take you on a journey through the land of aromas.

### Blue Water Ritual

🕒 75 min | 280 zł

(peeling, pearl bath with hydro massage, shea butter massage 40 min).

A deeply moisturising treatment created for Her and for Him. Designed to stimulate the senses. A delicate marine note with a light touch of bitter orange blossom is refreshing and stays on the skin throughout the day.

### Golden Glow Ritual

🕒 75 min | 320 zł

(peeling, pearl bath with hydro massage, shea butter massage 40 min).

Luxurious illumination for special occasions. A ritual designed to care for women's skin, which becomes silky smooth and radiant. Thanks to the presence of gold pigment, it gives a striking appearance to the skin and accentuates the tan.

## FACIAL TREATMENTS

### AQUA +

🕒 60 min | 280 zł

Intensive moisturising therapy for dry, dehydrated, lacking elasticity skin with a tendency to premature ageing. It restores the natural water balance. Hyaluronic acid deeply moisturises, improves elasticity and gives the skin freshness.

### VITA +

🕒 60 min | 310 zł

A vitamin cocktail for skin that needs regeneration. A treatment based on collagen, plant oils and lipids. It restores skin density, elasticity and radiance. Dedicated to dull skin with the first signs of ageing.

### NATURAL BALANCE

🕒 60 min | 220 zł

A treatment ideal for sensitive and delicate skin. It soothes irritation. It restores the natural balance. The abundance of natural active ingredients leaves the skin visibly nourished, radiant and bright after treatment.

## SPA MASSAGES

### Relaxing forest massage

🕒 30 min | 170 zł

A massage using forest fruit oil, which moisturises the skin and makes it soft. Combined with a gentle touch, it will put you in a state of deep relaxation.

### Relaxing spruce massage

🕒 60 min | 280 zł

A long, pleasant massage inspired by the atmosphere of a spruce forest. It is filled with the scent of resinous oil and gentle massage techniques. As a result, the person being massaged feels quietened, calm and relaxed.

### Relaxing peat massage

🕒 30 min | 170 zł

A massage with peat oil, which has a gently warming effect. Blood supply to the skin is improved and skin regeneration is enhanced. Pleasant, gentle massage techniques bring deep muscle relaxation and calm the nervous system.

### Relaxing partial massage

🕒 30 min | 160 zł

Massage for those who are looking for a moment of relaxation, break and time for themselves. A gentle touch, aromatic oil and pleasant music will work wonders. Tension and stress will pass; breathing will return to normal and the heart will calm down.

### Relaxing holistic massage

🕒 60 min | 280 zł

A massage that will leave you mentally and physically relaxed for a long time. You will feel an influx of new strength. A gentle touch, pleasant music and velvety oil are the key benefits of this massage.

### Aromatic partial classic massage

🕒 30 min | 170 zł

Massage based on classic techniques combined with aromatic oil. Focused on areas of the body that require relaxation, especially the muscles of the spine and neck area. You will feel the relaxation and loosening of these areas.

### Aromatic holistic classic massage

🕒 60 min | 290 zł

The best-known and most frequently chosen massage. It usually covers the main body parts: legs, arms, shoulders, back and neck. The deformation, congestion and oxygenation of the muscles causes them to relax. You will feel lightness, a pleasant relaxation and a reduction in pain.

### Head and face massage

🕒 30 min | 130 zł

An exceptionally pleasant face and head muscle massage. It stimulates blood circulation in the tissues, which improves their nutrition and oxygenation. The argan oil used in the massage has a beneficial effect on the complexion and has a conditioning and relaxing effect.

### Hot stone massage

🕒 60 min | 270 zł

Massage for people who love warmth. The heated and smooth basalt stones moved over the skin are extremely relaxing for the whole body, reduce muscle tension and accelerate recovery.

### Foot reflexotherapy

🕒 60 min | 200 zł

It's more than just a foot massage. It is a therapy based on the stimulation of relevant points on the feet. As a result, circulation and the efficiency of the internal organs are improved. You will feel an overall relaxation of the body, a reduction in nervous and emotional tension.

## SPA BATHS

### Forest Fruits Bath

🕒 15 min | 80 zł

A pearl bath in the aroma of forest fruits, extremely relaxing for the body and friendly to the senses. It leaves a pleasant feeling of relaxation and fresh, fragrant skin.

### Spruce bath with spruce bark extract

🕒 20 min | 80 zł

A bath closest in its effect and aroma to the atmosphere of the forest. Spruce bark extract has a cleansing effect on the respiratory tract, reduces nervous system agitation and puts the body in a state of calm and relaxation.

### Peat bath

🕒 20 min | 90 zł

Natural health bath in warm peat. Its mineral and biological components boost the metabolism and dilate blood and lymphatic vessels. The strong congestion has a therapeutic effect on muscles and joints. It has a sweating and warming effect.

### Natural pearl bath

🕒 15 min | 80 zł

Natural pearl bath in water from a deep-water intake. Water flowing under pressure from a system of jets has a stimulating effect on muscles, joints and skin. The bath is accompanied by a pleasant sensation of warmth and deep relaxation.

### Aromatic pearl bath

🕒 15 min | 80 zł

A pearl bath enriched with the pleasant aroma of the Forest Spa. The fragrance notes used are of natural origin.

### Brine bath

🕒 20 min | 90 zł

The mildest mineral bath used for therapeutic purposes. It normalises blood pressure, stimulates metabolism and boosts immunity. It has analgesic and relaxing effects on the muscular system and it reduces general excitability. It is recommended after physical exercise.

### Aromatic brine bath

🕒 20 min | 90 zł

The brine bath, enriched with natural aromas intensifies the relaxing effect and has a soothing effect on the senses. The health-giving properties of the salt combined with the delicate fragrance notes create a harmonious ritual for body and mind.

Für Ihren Komfort und Entspannung bitten wir, einige Regeln zu beachten:

## **STILLE UND RUHE**

Der SPA-Bereich ist ein Ort der Ruhe und Entspannung – wir bitten um leises Verhalten.

## **PÜNKTLICH KOMMEN**

Bitte erscheinen Sie pünktlich – am besten mindestens 5 Minuten vor der geplanten Behandlung.

## **TELEFONE UND ELEKTRONISCHE GERÄTE**

Aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir bei Behandlungen im Wald-Spa auf Benutzung von Telefonen und elektronischen Geräten zu verzichten.

## **KLEIDUNG UND HYGIENE**

Zu den Behandlungen können Sie in bequemer Kleidung oder Bademantel kommen – Handtücher, Einwegunterwäsche und Flip-Flops werden gestellt. Vergessen Sie nicht die persönliche Hygiene vor der Behandlung.

## **VOR DER BEHANDLUNG**

Vermeiden Sie unmittelbar vor dem Spa-Besuch Alkohol und schwere Mahlzeiten und rauchen Sie nicht.

## **ALTER UND ZUGANG ZUR BEHANDLUNG**

Personen unter 18 Jahren dürfen nur mit schriftlicher Zustimmung der Eltern oder Erziehungsberechtigten behandelt werden.

## **GEGENANZEIGEN**

Teilen Sie uns Ihre Krankheiten und gesundheitliche Probleme, frische Verletzungen, Allergien und Schwangerschaft mit – wir werden uns entsprechend um Ihre Sicherheit kümmern.

## **VERZICHT AUF DIE BEHANDLUNG**

Teilen Sie uns mindestens 4 Stunden vor der geplanten Behandlung Ihre eventuelle Absage mit. Behandlungen, die später als 4 Stunden vor dem geplanten Beginn abgesagt werden, werden mit 75 % des Preises der gebuchten Behandlung berechnet.

## **PERSÖNLICHE KULTUR**

Respektieren Sie bitte die Privatsphäre und den Komfort anderer Gäste und des Personals. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Bedürfnisse zu äußern – wir sind für Sie da.

## **PERSÖNLICHE GEGENSTÄNDE**

Wir empfehlen, keine Wertsachen in den Spa-Bereich mitzunehmen. Das SPA ist nicht verantwortlich für unbeaufsichtigt gelassene Gegenstände.

*Wir danken für Ihr Vertrauen und wünschen unvergessliche Momente der Entspannung.*

*Ihr Wald-Spa Team*

## WALDRITUALE UND BEHANDLUNGEN IM SPA

### Wald-Ritual SPA

🕒 60 min | 280 zł

Tauchen Sie ein in die Natur mit einem umfassenden Ritual, das Peeling, Perlenbad und entspannende Massage verbindet. Peeling mit Duft der Waldfrüchte entfernt die Oberhaut und lässt die Haut feucht und weich. Aromatisches Perlenbad bringt Erleichterung und Entspannung und entspannende Massage (30 min) rundet das Wald-Ritual ab.

### Fichten-Ritual SPA

🕒 75 min | 280 zł

Gönnen Sie sich ein warmes Perlenbad mit Fichtenrindenextrakt und lange Massage, die Körper und Geist entspannt. Die Verbindung des Bades mit Entspannungsmassage (60 min) wirkt inhalierend und erwärmend und sichert natürliche biologische Erneuerung.

### Schlamm-Ritual SPA

🕒 60 min | 280 zł

Unterziehen Sie sich der wohltuenden Wirkung des Schlammes in Form eines Körperpeelings, Perlenbades und Massage (30 min). Das mit Schlammextrakt angereicherte Peeling sichert schnelle Erneuerung der Haut, bessert ihre Mikrodurchblutung und bessert ihre Farbe. Warmes aromatisches Bad entspannt und das zu der Entspannungsmassage verwendete Öl glättet die Haut samtig und lässt eine feine Schicht des Schutzfilms.

### Ritual Morgendliches Tau

🕒 75 min | 280 zł

(Peeling, Perlenbad mit Hydromassage, Massage mit Shea-Butter 40 min)

Sanfte Hautpflege. Verführerische Frische in einer Reise durch eine mit Blumen gefüllte Waldlichtung. Frischer und belebender Duft der Myrte, des Veilchens, des Lavendels und der Patschuli Entspannt und beruhigt die Sinne.

### Ritual Geheimer Garten

🕒 75 min | 280 zł

(Peeling, Perlenbad mit Hydromassage, Massage mit Shea-Butter 40 min)

Eine sinnliche Behandlung, inspiriert von den Aromen von Frühlingsblumen, Kokosnuss, Honig und Vanille, die den Körper in Zartheit hüllt und die Sinne beruhigt. Beruhigt und mindert Stress.

### Ritual Rosa Pfeffer

🕒 75 min | 280 zł

(Peeling, Perlenbad mit Hydromassage, Massage mit Shea-Butter 40 min)

Mit dem Ziel sorgfältiger Hautpflege mit Kosmetika mit frische, verführerischen Duft mit Betonung der Orangen-, Bergamotte- und Rosa Pfeffer-Note entwickelt. Der süße und aufregende Duft nimmt Sie in eine Reise durch die Welt der Aromen.

### Ritual Blaues Wasser

🕒 75 min | 280 zł

(Peeling, Perlenbad mit Hydromassage, Massage mit Shea-Butter 40 min)

Tiefenwirksame Feuchtigkeitsbehandlung für Sie und Ihn. Mit dem Ziel der Erweckung der Sinne entwickelt. Feine Meeresnote mit leichtem Blumenakzent bitterer Orange erfrischt und bleibt den ganzen Tag auf der Haut.

### Ritual Goldglanz

🕒 75 min | 320 zł

(Peeling, Perlenbad mit Hydromassage, Massage mit Shea-Butter 40 min)

Luxuriöses Aufhellungsritual für besondere Anlässe. Entwickelt mit dem Ziel sorgfältiger Aufhellung der Frauenhaut, die seidig glatt und strahlend wird. Das goldene Pigment ergibt effektvolles Aussehen der Haut und unterstreicht die Sonnenbräune.

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

### AQUA+

🕒 60 min | 280 zł

Intensiv feuchtigkeitsspendende Therapie für trockene, dehydrierte Haut mit Neigung zur frühzeitigen Alterung. Stellt die natürliche Wasserbalance wieder. Hyaluronsäure spendet tiefe Feuchtigkeit, verbessert die Elastizität und verleiht der Haut Frische.

### VITA+

🕒 60 min | 310 zł

Vitamin-Cocktail für regenerationsbedürftige Haut. Eine Behandlung auf Basis von Kollagen, pflanzlicher Öle und Lipide. Die Haut wird strahlend, straff und dichter. Für matte Haut mit ersten Alterungszeichen bestimmt.

### NATURAL BALANCE

🕒 60 min | 220 zł

Eine für sensible und empfindliche Haut perfekte Behandlung. Lindert Reizungen, stellt die natürliche Balance wieder. Der Reichtum natürlicher Bestandteile belebt die Haut sichtbar und macht sie strahlend

## SPA-MASSAGEN

### Entspannende Waldmassage

🕒 30 min | 170 zł

Mit Öl aus Waldfrüchten ausgeführte Massage, die die Haut befeuchtet und sie weich macht. In Verbindung mit sanfter Berührung versetzt sie Sie in den Zustand tiefer Entspannung.

### Entspannende Fichtenmassage

🕒 60 min | 280 zł

Lange, angenehme Massage mit der Stimmung des Fichtenwalds inspiriert. Sie ist mit dem Aroma des harzigen Fichtenöls und sanfte Massagetechniken gefüllt. Das Ergebnis ist das Gefühl der Stille, Beruhigung und Entspannung.

### Entspannende Schlammmassage

🕒 30 min | 170 zł

Massage mit Schlammöl, das sanft erwärmend wirkt. Gebessert wird die Durchblutung der Haut, die sich schnell regeneriert. Angenehme, sanfte Massagetechniken entspannen die Muskeln tief und beruhigen das Nervensystem.

### Entspannende Teilmassage

🕒 30 min | 160 zł

Massage für die, die einen Augenblick der Abschaltung, des Stillstandes und Zeit für sich brauchen. Sanfte Berührung, aromatisches Öl und angenehme Musik wirken Wunder. Spannung und Stress vergehen, die Atmung normalisiert sich und das Herz beruhigt seine Arbeit.

### Entspannende Ganzkörpermassage

🕒 60 min | 280 zł

Eine Massage, die Sie für lange Zeit in den Zustand geistiger und körperlicher Entspannung versetzt. Sie werden neue Kräfte spüren. Die Hauptstärken dieser Massage sind sanfte Berührung, angenehme Musik und samtiges Öl.

### Aromatische klassische Teilmassage

🕒 30 min | 170 zł

Klassische Massagetechniken in Verbindung mit aromatischen Ölen. Konzentriert sich auf den Körperteilen, die Entspannung brauchen, insbesondere der Muskeln um die Wirbelsäule und im Nacken. Sie werden eindeutige Entspannung dieser Gegenden spüren.

### Aromatische ganzheitliche klassische Massage

🕒 60 min | 290 zł

Die bekannteste und am häufigsten gewählte Massage. Umfasst gewöhnlich die wichtigsten Körperteile: Beine, Arme, Schultern, Rücken und Nacken. Wiedererlangung korrekter Form durch die Muskeln, ihre bessere Durchblutung und Sättigung mit Sauerstoff bewirkt ihre Entspannung. Sie werden Leichtigkeit, Trägheit und Schmerzlinderung fühlen.

### **Kopf- und Gesichtsmassage**

🕒 30 min | 130 zł

Besonders angenehme Massage der Gesichts- und Kopfmuskeln. Stimuliert Durchblutung im Gewebe, was ihre Sauerstoffzufuhr und Ernährung verbessert. Das zur Massage verwendete Arganöl wirkt wohltuend auf die Haut, pflegt und entspannt.

### **Massage mit warmen Steinen**

🕒 60 min | 270 zł

Eine Massage für Menschen, die Wärme lieben. Erwärmte und glatte Basaltsteine, die über die Haut geschoben werden, entspannen den gesamten Körper, reduzieren Muskelverspannungen und beschleunigen die Regeneration.

### **Fußreflexzonenmassage**

🕒 60 min | 200 zł

Es ist mehr als Fußmassage – es ist eine heilende Behandlung, die auf der Stimulation bestimmter Punkte an den Füßen beruht. Es reguliert den Kreislauf und die Leistungsfähigkeit der inneren Organe. Sie werden allgemeine Entspannung, sowie Senkung nervöser und emotioneller Spannung fühlen.

## **SPA-BÄDER**

### **Waldfruchtbad**

🕒 15 min | 80 zł

Perlenbad in Waldfruchtaromen entspannt den Körper und ist freundlich für die Sinne. Hinterlässt angenehmes Gefühl der Entspannung und frische, duftende Haut.

### **Fichtenbad mit Fichtenrindenextrakt**

🕒 20 min | 90 zł

Ein Bad, das in Wirkung und Aroma dem natürlichen Fichtenwald ähnelt. Fichtenrindenextrakt wirkt reinigend für die Atemwege, mindert Überaktivität des Nervensystems, bringt den Körper in den Zustand der Ruhe und Entspannung.

### **Schlammbad**

🕒 20 min | 90 zł

Natürliches Gesundheitsbad im warmen Schlamm. Seine Mineralien und biologische Bestandteile steigern den Stoffwechsel, erweitern die Blut- und Lymphgefäße. Starke Überdurchblutung wirkt heilend auf Muskeln und Gelenke. Wirkt schweißtreibend und erwärmend.

### **Naturperlenbad**

🕒 15 min | 80 zł

Natürliches Gesundheitsbad im Wasser aus einem Tiefbrunnen. Das durch das Düsensystem verspritzte Wasser regt die Muskeln, Gelenke und die Haut an. Bei dem Bad erlebt man angenehme Gefühle der Wärme und tiefer Entspannung.

### **Aromatisches Perlenbad**

🕒 15 min | 80 zł

Perlenbad mit angenehmem Aroma des Wald-Spas ergänzt. Die verwendeten Duftnoten sind natürlicher Herkunft.

### **Solebad**

🕒 20 min | 90 zł

Das sanfteste Mineralbad, das zu Behandlungszwecken verwendet wird. Normalisiert den Blutdruck, stimuliert den Stoffwechsel, und steigert die Widerstandskraft. Hat schmerzlindernde Wirkung, entspannt die Muskeln und senkt allgemeine Erregbarkeit. Nach körperlicher Anstrengung empfohlen.

### **Aromatisches Solebad**

🕒 20 min | 90 zł

Das sanfteste Mineralbad, das zu Behandlungszwecken verwendet wird. Normalisiert den Blutdruck, stimuliert den Stoffwechsel, und steigert die Widerstandskraft. Hat schmerzlindernde Wirkung, entspannt die Muskeln und senkt allgemeine Erregbarkeit. Nach körperlicher Anstrengung empfohlen.

Pro vaše pohodlí a relaxaci dodržujte několik pravidel:

## **KLID A TICHŮ**

Lázeňský areál je místem klidu a relaxace - prosíme o klid.

## **PŘIJĎTE VČAS**

Prosím, dostavte se na proceduru alespoň 5 minut před plánovaným začátkem.

## **TELEFONY A ELEKTRONICKÁ ZAŘÍZENÍ**

Z úcty k ostatním hostům a personálu vás žádáme, abyste během procedur a v prostorách Lesních lázní nepoužívali telefony a elektronická zařízení.

## **OBLÉKÁNÍ A HYGIENA**

Zveme vás, abyste na procedury přišli v pohodlném oblečení nebo županu – ručníky, jednorázové spodní prádlo a žabky poskytujeme. Před procedurou prosím dbejte na osobní hygienu.

## **PŘED PROCEDÚROU**

Bezprostředně před návštěvou Lesních lázní se vyvarujte pití alkoholu, kouření cigaret a konzumace většího množství jídla.

## **VĚK A PŘÍSTUP K PROCEDÚŘE**

Osoby mladší 18 let mohou používat proceduru pouze s písemným souhlasem svých rodičů nebo opatrovníků.

## **KONTRAINDIKACE**

Dejte nám vědět o svých nemocech, zdravotních problémech, nedávných zraněních, alergiích a těhotenství – postaráme se o vaši bezpečnost.

## **ZRUŠENÍ PROCEDURY**

Prosím, nahlase jakékoli změny procedur nejméně 4 hodiny před jejich plánovaným datem. Za procedury zrušené později než 4 hodiny před plánovaným datem bude účtován poplatek ve výši 75 % z ceny rezervované procedury.

## **OSOBNÍ KULTURA**

Respektujte soukromí a pohodlí ostatních hostů a personálu. Nestyděte se vyjádřit své potřeby - jsme tu pro vás.

## **OSOBNÍ VĚCI**

Doporučujeme, abyste si do lázeňské zóny nebrali žádné cennosti. Lázně neodpovídají za předměty ponechané bez dozoru.

*Děkujeme vám za důvěru a přejeme vám hlubokou relaxaci.  
Tým Lesní lázně*

## LESNÍ LÁZEŇSKÉ RITUÁLY A PROCEDURY

### Rituál Lesní lázně

🕒 60 min | 280 zř

Ponořte se do přírody s komplexním rituálem, který kombinuje tělový peeling, perlovou koupel a relaxační masáž. Peeling s vůní lesních plodů odlupuje epidermis a zanechává pokožku hydratovanou a hebkou. Aromatická perlová koupel přináší úlevu a relaxaci a relaxační masáž (30 min.) lesní rituál doplňuje.

### Rituál Smrkové lázně

🕒 75 min | 280 zř

Ponořte se do přírody s komplexním rituálem, který kombinuje tělový peeling, perlovou koupel a relaxační masáž. Peeling s vůní lesních plodů odlupuje epidermis a zanechává pokožku hydratovanou a hebkou. Aromatická perlová koupel přináší úlevu a relaxaci a relaxační masáž (30 min.) lesní rituál doplňuje.

### Rituál Rašelinové lázně

🕒 60 min | 280 zř

Oddejte se blahodárným účinkům rašeliny v podobě tělového peelingu, perlové koupele a masáže (30 min.). Peeling obohacený o extrakt z rašeliny zajistí rychlou regeneraci pokožky, zlepší mikrocirkulaci a zlepší její barvu. Teplá aromatická koupel vás uvolní a olej použitý při relaxační masáži pokožku hedvábně vyhladí a zanechá jemnou vrstvu ochranného filmu.

### Rituál Ranní rosa

🕒 75 min | 280 zř

(peeling, perličková koupel s hydromasáží, masáž bambuckým máslem 40 min.)  
Jemná péče o pleť. Lákavá svěžest na cestě lesní mýtinou posetou květinami. Svěží a osvěžující vůně myrty, fialkových květů, levandule a pačuli přináší stav relaxace a odpočinku pro smysly.

### Rituál Tajné zahrady

🕒 75min | 280 zř

(peeling, perlová koupel s hydromasáží, masáž s bambuckým máslem 40min.)  
Smyslná procedura inspirovaná vůní jarních květin, kokosu, medu a vanilky, která tělo zahálí do jemnosti a přinese úlevu smyslům. Navodí stav klidu a sníží stres.

### Rituál Růžového pepře

🕒 75min | 280 zř

(peeling, perlová koupel s hydromasáží, masáž s bambuckým máslem 40min.)  
Vytvořeno pro pečlivou péči o pleť s použitím kosmetiky se svěží, svůdnou vůní s dominantní notou pomeranče, bergamotu a růžového pepře. Sladká, lákavá vůně vás provede zemí vůní.

### Rituál Modré vody

🕒 75min | 280 zř

(peeling, perlová koupel s hydromasáží, masáž s bambuckým máslem 40min.)  
Hluboce hydratační procedura pro ni i pro něj. Vytvořeno pro stimulaci smyslů. Jemná mořská nota s lehkým akcentem květů hořkého pomeranče osvěžuje a vydrží na pleti po celý den.

### Rituál Zlatý lesk

🕒 75min | 320 zř

(peeling, perlová koupel s hydromasáží, masáž bambuckým máslem 40 min.)  
Luxusní rozjasnění pro zvláštní příležitosti. Rituál určený pro pečlivou péči o ženskou pleť, která se stává hedvábně hladkou a zářivou. Díky přítomnosti zlatého pigmentu dodává pleti efektní vzhled a zdůrazňuje opálení.

## OŠETŘENÍ OBLIČEJE

### AQUA +

🕒 60 min | 280 zř

Intenzivně hydratační terapie pro suchou, dehydratovanou pleť, postrádající elasticitu a náchylnou k předčasnému stárnutí. Obnovuje přirozenou vodní rovnováhu. Kyselina hyaluronová hloubkově hydratuje, zlepřuje elasticitu a dodává pleti svěžest.

### VITA +

🕒 60 min | 310 zř

Vitamínový koktejl pro pleť vyžadující regeneraci. Ošetřeni na bázi kolagenu, rostlinných olejů a lipidů. Obnovuje hustotu, elasticitu a zářivost pleti. Určeno pro matnou pleť s prvními známkami stárnutí.

### NATURAL BALANCE

🕒 60 min | 220 zř

Ošetřeni ideální pro citlivou a jemnou pleť. Zklidňuje podráždění. Obnovuje přirozenou rovnováhu. Bohatství přírodních aktivních složek po ošetřeni viditelně vyživuje, rozzářii a dodává pleti lesk.

## LÁZEŇSKÉ MASÁŽE

### Relaxační lesní masáž

🕒 30 min | 170 zř

Masáž prováděná s použitím lesního oleje, který hydratuje pokožku a zjemňuje ji. V kombinaci s jemným dotykem vás uvede do stavu hluboké relaxace.

### Relaxační smrková masáž

🕒 60 min | 280 zř

Dlouhá, příjemná masáž inspirovaná atmosférou smrkového lesa. Je nazřena vůni pryskyřičného oleje a jemnými masážními technikami. Masírovaný se díky tomu cítii klidně, mírumilovně a uvolněně.

### Relaxační rařelinová masáž

🕒 30 min | 170 zř

Masáž rařelinovým olejem, která má jemně hřejivý účinek. Zlepřuje se prokrvení pokožky a posiluje se její regenerace. Příjemné, jemné masážní techniky způsobují hlubokou svalovou relaxaci a zklidnění nervového systému.

### Relaxační řástečná masáž

🕒 30 min | 160 zř

Masáž pro ty, kteří hledají chvílku oddechu, zastavení a řas pro sebe. Jemný dotyk, aromatický olivový olej a příjemná hudba udělají zázraky. Napětii a stres zmizii, dýchání se vrátii do normálu a vaše srdce se uklidnii.

### Relaxační masáž celého řas

🕒 60 min | 280 zř

Masáž, která vás na dlouhou dobu uvede do stavu duřevní i fyzické relaxace. Pociťete řiliv nových sil. Jemný dotek, příjemná hudba a sametový olivový olej jsou základními výhodami této masáže.

### Aromatická klasická řástečná masáž

🕒 30 min | 170 zř

Masáž založená na klasických technikách v kombinaci s aromatickým olejem. Zaměřuje se na oblasti řas, které vyžadují relaxaci, zejména na svaly páteře a krku. Pociťete uvolnění a úlevu v řechto oblastech.

### Aromatická klasická masáž celého řas

🕒 60 min | 290 zř

Nejznámější a nejřastěji volená masáž. Obvykle se týká hlavních řástí řas: nohou, pařii, ramen, zad a krku. Deformace, zahlenění a okysliření svalů způsobuje jejich uvolnění. Pociťete lehkost, příjemnou lenost a snížení bolesti.

### Masáž hlavy a obličeje

🕒 30 min | 130 zř

Výjimečně příjemná masáž svalů obličeje a hlavy. Stimuluje krevní oběh v tkáních, což zlepřuje jejich výživu a okysličení. Arganový olej používaný k masáži má blahodárný vliv na pleť, má pečující a relaxační účinek.

### Masáž horkými kameny

🕒 60 min | 270 zř

Masáž pro lidi, kteří milují teplo. Teplé a hladké čedičové kameny pohybované po pokožce extrémně uvolňují celé tělo, snižují svalové napětí a urychlují regeneraci sil.

### Reflexologie chodidel

🕒 60 min | 200 zř

Je to více než jen masáž chodidel. Je to terapie založená na stimulaci příslušných bodů na chodidlech. V důsledku toho se zlepřuje krevní oběh a funkce vnitřních orgánů. Pocítíte celkové uvolnění těla, snížení nervového a emočního napětí.

## VÍŘEČNÉ KOUPELE

### Koupeľ s lesním ovocem

🕒 15 min | 80 zř

Perlová koupel s vůní lesních plodů, extrémně relaxační pro tělo a šetrná ke smyslům. Zanechává příjemný pocit uvolnění a svěží, voňavé pokožky.

### Smrková koupel s extraktem ze smrkové kůry

🕒 20 min | 90 zř

Koupeľ, která se svým účinkem a vůní nejvíce blíží atmosféře lesa. Extrakt ze smrkové kůry má čistící účinek na dýchací cesty, snižuje podráždění nervového systému a uvádí tělo do stavu klidu a relaxace.

### Rašelínová koupel

🕒 20 min | 90 zř

Přírodní zdravotní koupel v teplé rašelíně. Její minerální a biologické složky zvyšují metabolismus, rozšiřují krevní a lymfatické cévy. Silné přetížení má léčivý účinek na svaly a klouby. Má potící a hřejivý účinek.

### Přírodní perlová koupel

🕒 15 min | 80 zř

Přírodní perlová koupel ve vodě z hlubokého vrtu. Voda vytékající pod tlakem ze systému trysek stimuluje svaly, klouby a pokožku. Koupel je doprovázena příjemnými pocity tepla a hluboké relaxace.

### Aromatická perlová koupel

🕒 15 min | 80 zř

Perlová koupel obohacená o příjemnou vůni lesních lázní. Použité vonné tóny jsou přírodního původu.

### Solná koupel

🕒 20 min | 90 zř

Nejmírnější minerální koupel používaná k terapeutickým účelům. Normalizuje krevní tlak, stimuluje metabolismus a zvyšuje imunitu. Má analgetické a relaxační účinky na svalový systém a také snižuje celkovou podrážděnost. Doporučuje se po fyzické námaze.

### Aromatická slaná koupel

🕒 20 min | 90 zř

Slaná koupel, obohacená o přírodní vůně, zesiluje účinek relaxace a má uklidňující účinek na smysly. Zdravotní vlastnosti soli v kombinaci s jemnými vonnými tóny vytvářejí harmonický rituál pro tělo i mysl.

*Dziękujemy*



**LE MONT**  
MEDICAL & SPA