

ALTER

SPA & WELLNESS



MENU



www.hotelalter.pl/spawellness

PAKIETY SPA

1

ALTER ALL DAY SPA

1 OS. / 1090 PLN

- delikatny, nawilżający peeling całego ciała
- masaż całościowy na 4 ręce, z udziałem dwóch masażyści
- masaż twarzy, szyi i dekoltu
- masaż stóp
- nielimitowany wstęp do Strefy Wody i Saun

2

ALL DAY SPA

1 OS. / 650 PLN
2 OS. / 1200 PLN

- delikatny, nawilżający peeling całego ciała
- masaż całościowy aromaterapeutyczny
- nawilżający balsam na ciało
- nielimitowany wstęp do Strefy Wody i Saun

3

SŁODKI ALL DAY SPA

1 OS. / 750 PLN
2 OS. / 1490 PLN

- delikatny, nawilżający peeling całego ciała
- masaż całościowy do wyboru /czekolada, miód, świeca/
- masaż twarzy z produktem marki Sothys
- nielimitowany wstęp do Strefy Wody i Saun

4

AJURWEDYJSKI ALL DAY SPA

1 OS. / 850 PLN
2 OS. / 1590 PLN

- delikatny, nawilżający peeling całego ciała
- masaż ajurwedyjski całego ciała
- masaż twarzy lub stóp
- nielimitowany wstęp do Strefy Wody i Saun

2 - GODZINNE WEJŚCIE DO STREFY WODY I SAUN W CENIE 120 PLN

ZABIEGI NA TWARZ

SOTHYS βP3

INTENSYWNY ZABIEG ODMŁADZAJĄCY

75 MIN / 490 PLN

3 ZABIEGI / 1350 PLN

1

75 minut ukierunkowanego działania, w celu zwalczania oznak starzenia się skóry: redukcja i zapobieganie pojawianiu się zmarszczek, przeciwdziałanie wiotczeniu się skóry. Pięć kroków zabiegu, osiem specyficznych formuł, efektywność i niezapomniany relaks, w celu uzyskania widocznie młodszej skóry.

SOTHYS HYDRA 3HA

INTENSYWNY ZABIEG NAWILŻAJĄCY

75 MIN / 430 PLN

2

Ekskluzywny, nawilżająco-odmładzający rytuał stworzony w celu nawodnienia każdego typu skóry, oparty na specjalnym protokole sześciu wyjątkowych faz oraz ekskluzywnych technikach masażu *Digi-Esthétique®*, połączonych z nowoczesnymi składnikami aktywnymi.

RYTUAŁY NA CIAŁO

HANAKASUMI™

60 MIN / 450 PLN

1

Unikalna procedura zabiegu, inspirowana Japonią: peeling wykonany za pomocą złuszczących rękawic, odżywczy i modelujący masaż całego ciała oraz specjalny, odprężający masaż stóp. Całość w relaksującej atmosferze aromatów kwiatów wiśni i lotosu.

DOZNANIA ORIENTU™

60 MIN / 450 PLN

2

Wyjątkowy zabieg, inspirowany rytuałami dalekiego wschodu: oleisty żel enzymatyczny z wyciągiem z mydlnicy białej przygotowuje ciało do złuszczenia martwego naskórka kamieniem z glinki. Kolejnym etapem jest ekskluzywny masaż SOTHYS daktylowo-bursztynowym olejem inspirowany tradycyjnymi technikami orientalnymi. Wyjątkowa chwila relaksu z aromatycznymi nutami mirry i bursztynu, która pozostawia niezapomniane wspomnienie. Masaż złuszczący możesz powtórzyć w domu, ponieważ peelingujący kamień zabierzesz ze sobą.

MASAŻE RELAKSACYJNE Z PIELĘGNACJĄ SKÓRY

1

MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY CAŁOŚCIOWY

50 MIN / 350 PLN

Masaż całościowy z wykorzystaniem ciepłego, przyjemnie podgrzanego, naturalnego oleju do masażu, w połączeniu z wybranym olejkiem eterycznym, może korzystnie wpłynąć na nastrój i samopoczucie. Wykonywany delikatny masaż na naturalnym oleju - działa nawilżająco i odżywczo na skórę. To połączenie relaksu i pielęgnacji skóry - jej wygładzenie i nawilżenie.

2

MASAŻ CZEKOLADĄ

50 MIN / 380 PLN

Gorąca czekolada to najbogatsze źródło witamin, minerałów i antyoksydantów. Stymuluje odnowę, działa liftingująco, odmładza, odżywia i tonizuje ciało. Temperatura czekolady oraz jej płynność powoduje błogie uczucie, które uspokaja, sprawia wzrost endorfin i energii. Masaż idealny dla każdego rodzaju skóry, nawet bardzo wrażliwej.

3

MASAŻ ŚWIECĄ

50 MIN / 380 PLN

Kojący masaż to idealna forma głębokiego relaksu. Aromatyczne olejki (naturalne, pochodzenia roślinnego) ze świec dają skórze elastyczność, gładkość i miękkość. Wpływają także na odprężenie i uspokajają emocje. Idealna metoda na zrelaksowanie się i wyciszenie po zgiełku dnia codziennego.

4

MASAŻ MIODEM

50 MIN / 380 PLN

To rodzaj masażu, który nagromadzone w organizmie toksyny wyciąga przez skórę. Działa wyszczuplająco i antycellulitowo. Zabieg ten rozluźnia mięśnie, poprawia krążenie krwi i limfy, oczyszcza pory oraz dotlenia komórki. Jego największą zaletą jest oczyszczająco - odtruwający charakter. Masaż miodem wzmacnia system immunologiczny oraz zapobiega stanom zapalnym.

5

MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI

50 MIN / 380 PLN

Głęboki relaks i odprężenie... Masaż kamieniami to jeden ze sprawdzonych sposobów radzenia sobie ze stresem oraz poprawy samopoczucia oraz ogólnej kondycji psychicznej i fizycznej. Masaż kamieniami poprawia przemianę materii, rozgrzewa ciało, pomaga w bólach mięśniowych i doskonale koi nerwy.

MASAŻE RELAKSACYJNE Z PIEŁĘGNACJĄ SKÓRY

MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU

30 MIN / 300 PLN

6

Masaż twarzy, głowy i potylicy niesamowicie relaksuje, wykazując właściwości lecznicze w bólach głowy i szyi. W wyniku masażu twarzy skóra nabiera zdrowego kolorytu, co wskazuje na pobudzenie krążenia i lepsze dotlenienie. Aktywuje procesy metaboliczne, ujędźnia skórę, zapobiega powstawaniu zmarszczek. To przyjemne chwile relaksu i odprężenia które mają ogromny wpływ na kondycję psychiczną. Masaż poprzedzony jest demakijażem.

RELAKSACYJNY MASAŻ STÓP

30 MIN / 300 PLN

7

Rytuał rozpoczyna się przyjemnym peelingiem stóp, składa się z masażu stóp i podudzi. Przywraca energię i pobudza centralny układ nerwowy. Tryb życia, stresy, choroby mają znaczący wpływ na całą naszą kondycję, dlatego głęboko relaksujący masaż stóp, wspomagany drewnianymi pałeczkami jest intensywny i głęboki. Efektem masażu stóp z elementami akupresury jest pobudzenie refleksów, układu krwionośnego i limfatycznego co wpływa na równowagę procesów wewnętrznych.

PEELING CAŁEGO CIAŁA

30 MIN / 150 PLN

8

Zabieg kosmetyczny, którego celem jest mechaniczne usunięcie martwego naskórka. Natychmiastowa poprawa wyglądu skóry, która odzyskuje witalność i aksamitny wygląd. To także zabieg redukujący niedoskonałości skóry. Regularne korzystanie z zabiegów oczyszczających gwarantują elastyczność i lepsze ukrwienie całego ciała.

PEELING CAŁEGO CIAŁA DO WYBRANEGO MASAŻU - 25 MIN / 120 PLN

MASAŻ BĘDĘ MAMĄ

50 MIN / 350 PLN

9

Relaksacyjny masaż dla przyszłej mamy.

Klasyczny masaż całego ciała oraz karku i głowy w komfortowym i bezpiecznym ułożeniu.

WYMAGANE ZAŚWIADCZENIE OD LEKARZA PROWADZĄCEGO CIĄŻĘ
O BRAKU PRZECIWWSKAZAŃ DO WYKONANIA MASAŻU.

AJURWEDYJSKIE I ORIENTALNE

1 MASAŻ ALTER SPA NA 4 RĘCĘ 50 MIN / 550 PLN

Warto spędzić czas czując każdą częścią ciała maksimum przyjemnych doznań. Wszystko będzie pobudzało Twoje zmysły... Poczujesz płynny i uspokajający dotyk, oleistość balsamów oraz dźwięki kojące duszę. Dwoje masażystów delikatnie, lecz synchronicznie w tym samym czasie powolnymi ruchami pobudzą całe ciało do życia. Będzie to czas - TWÓJ CZAS - gdzie relaksując się odbędziesz „podróż” w głąb siebie.

2 ABHYANGA TYŁ 45 MIN / 380 PLN CAŁE CIAŁO 75 MIN / 500 PLN

Masaż ajurwedyjski, w którym całe ciało jest intensywnie masowane dużą ilością oleju sezamowego, aby oczyścić organizm z nagromadzonych toksyn. Płynny, rytmiczny, głęboko relaksujący. Masaż ten poprawia krążenie, odżywia skórę i uspokaja. Przywraca koncentrację, przyspiesza pracę umysłu i odpręża zwiększając siły vitalne.

3 BALIJSKI TYŁ 45 MIN / 380 PLN CAŁE CIAŁO 75 MIN / 500 PLN

Pochodzący z egzotycznej indonezyjskiej wyspy Bali masaż łączący techniki rozcierania, rozciągania, opukiwania i głaskania. Intensywny i głęboki masaż całego ciała zarazem odprężający i odstresowujący, uruchamia harmonię ciała i duszy. Pobudza przepływ krwi i limfy, przyspiesza metabolizm.

4 MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH TYŁ 45 MIN / 380 PLN CAŁE CIAŁO 75 MIN / 500 PLN

Masaż tkanek głębokich, nazywany też masażem głębokim, wbrew groźnie brzmiącej nazwie, jest delikatny i przebiega w wolnym tempie. Cel masażu tkanek głębokich stanowi wpłynięcie na stan mięśni – zmniejszenie ich napięcia i rozluźnienie, a także zwiększenie płynności ruchów.

5 LOMI - LOMI TYŁ 45 MIN / 380 PLN CAŁE CIAŁO 75 MIN / 500 PLN

Masaż pochodzący z Hawajów. Aksamitny dotyk kochających rąk... Masujący używa przedramion poruszając się w taneczny sposób. Dotyk który przenika całe ciało, energetycznie i zmysłowo. Doskonale uspokaja, odpręża i wprawia w stan oderwania się od rzeczywistości. Pozwala na stabilizację emocjonalną, wewnętrzną równowagę psychiczną i fizyczną. Korzystny dla osób o obniżonym nastroju.

6 KARK-PLECY-RAMIONA 45 MIN / 380 PLN

Masaż skoncentrowany na górnych partiach ciała doskonale rozluźniający napięte mięśnie, stawy i ścięgna. Masowanie na linii energetycznej wzdłuż górnej części ramion z zastosowaniem orientalnych technik powoduje złagodzenie bólu głowy. Masaż ten odpręża i łagodzi skutki stresu, szczególnie zalecany jest osobom, które pracują w pozycji siedzącej.

A woman with blonde hair is lying on her back on a massage table, covered with a white towel. A therapist's hands are visible, performing a facial massage. The background is softly blurred, showing greenery and lit candles, creating a relaxing atmosphere.

50 MIN /350 PLN

MASAŻ KOBIDO

Masaż Kobido pochodzi z Japonii. To bardzo skuteczna technika masażu obejmująca twarz, ramiona oraz kark. Jest uznawana za alternatywę dla wielu zabiegów medycyny estetycznej. Masaż składa się z kilku etapów tj. rozluźnienia, drenażu limfatycznego, relaksacji, liftingu i modelowania. Stymulowane są głębsze warstwy skóry, mięśni oraz układu nerwowego, co daje efekt naturalnego liftingu i pozwala na uzyskanie młodszego wyglądu.

ALTER

SPA & WELLNESS

Strefa ALTER SPA & WELLNESS to miejsce idealne dla ciała i ducha. Tutaj poczujecie się Państwo intymnie, komfortowo i swobodnie. Tutaj, w podziemiach Starego Miasta znajdziecie Państwo basen, jacuzzi i sauny gotowe by przynieść ukojenie i pełen relaks. Do dyspozycji Gości hotelowych, a także Lublinian, oddajemy strefę Wellness & SPA z masażami oraz zabiegami kosmetycznymi na twarz i ciało. Naszą specjalnością są masaże orientalne i ajurwedyjskie oraz ekskluzywne rytuały marki SOTHYS. Połączenie autorskich zabiegów, magia historycznych wnętrz oraz przyjazna atmosfera zapewnia wyjątkowe doznania i relaks. Tu, w centrum Lublina, poczujecie się Państwo wyjątkowo.

WARTO WIEDZIEĆ

Rezerwacje

Dla komfortu wszystkich Gości strefy ALTER SPA & WELLNESS, prosimy o wcześniejszą rezerwację zabiegów pod numerem +48 601 902 800

Godziny otwarcia

Strefa masażu	Poniedziałek-Sobota od 10:00 do 20:00 Niedziela od 10:00 do 18:00
Strefa Wody & Saun	Poniedziałek-Niedziela od 08:00 do 22:00
	2-godzinne wejście do Strefy Wody & Saun w cenie 120 PLN / 80 PLN**
	**Do wykonywanych masażu i zabiegów.

**Możliwość wykonania masażu poza godzinami pracy gabinetów
za dodatkową opłatą 120 PLN do masażu.**

Spóźnienia

Rezerwacja zabiegów jest ważna 15 minut po umówionym terminie. W przypadku spóźnienia się Gościa powyżej 15 minut od umówionego terminu rezerwacji Alter SPA zastrzega sobie prawo do anulowania rezerwacji lub skrócenia czasu zabiegu bez możliwości obniżenia ceny zabiegu.

Przed masażem

Prosimy o wcześniejsze przybycie przed zabiegiem w celu uzupełnienia kwestionariusza masażowego.

Przed każdym masażem wykonujemy peeling szczotką bambusową z włosiem z agawy.

Szczotkowanie przygotowuje ciało oraz skórę do wybranego zabiegu głównego oraz poprawia cyrkulację krwi.

Przed wybranym zabiegiem rekomendujemy 25-minutowy, mechaniczny peeling całego ciała (szczegóły w menu).

Voucher

Zachęcamy do zakupu voucherów upominkowych na wybrane zabiegi i masaże.

Voucher można nabyć osobiście w recepcji ALTER HOTEL&SPA przy ul. Grodzka 30 w Lublinie lub drogą elektroniczną wysyłając maila: recepca@hotelalter.pl