théra

WELLNESS THERAPY

Oferta SPA

Oferta Sezonowa 4

Masaże Ciała

- *Relaksujące masaże ciała* 5
- *Regenerujące i lecznicze masaże ciała* 6

Rytuały Pielęgnacyjne

- *Holistyczne rytuały pielęgnacyjne z masażem* 7
- *Zabiegi pielęgnacyjne o wyszczuplających i ujędrniających właściwościach* 8

Strefa Twarzy

- *Pielęgnujące masaże twarzy* 9
- *Naturalne roślinne rytuały pielęgnacyjne* 10
- *Luksusowe japońskie rytuały odmładzające* 11
- *Terapie naprawcze dla skór z problemami* 12
- *Spektakularne odmładzanie i lifting skóry* 13
- *Natychmiastowe oczyszczanie i odświeżanie skóry* 13

Strefa Męska

- *Masaże i zabiegi zaprojektowane dla męskiej skóry* 14

Strefa Mam

- *Bezpieczne rytuały dla kobiet w ciąży (po 12. tygodniu) i w okresie laktacji* 15

Strefa dla Najmłodszych

- *Zabiegi dla dzieci i nastolatków (od 3 do 14 lat)* 16

Strefa Oka

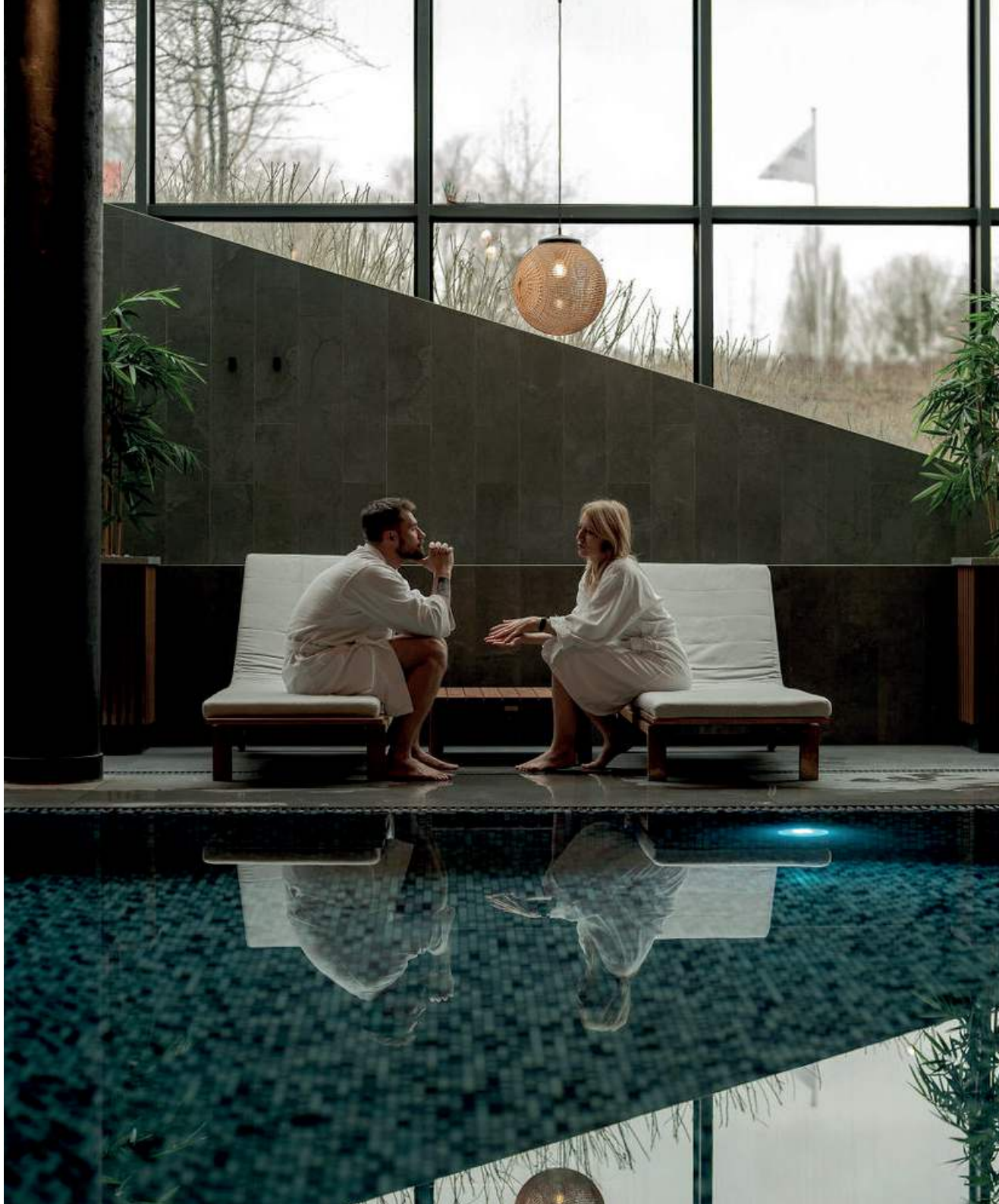
- *Stylizacja brwi i rzęs* 16

Strefa Dłoni i Stóp

- *Zabiegi pielęgnujące dłonie i stopy* 17

Strefa Wellness

- *Bilety wstępu* 19
- *Prywatna sesja w łaźni Rassoul* 19
- *Treningi grupowe i indywidualne* 20





Thera Wellness

Thera Wellness to świadomie zaprojektowana przestrzeń holistycznej regeneracji, w której odpoczynek wykracza poza pojedynczy zabieg i staje się podróżą w odnajdywaniu wewnętrznej równowagi i zdrowia. Poprzez kojące rytuały pielęgnacyjne, regenerujące terapie SPA oraz doświadczenia oparte na uważności, ruchu i świadomym relaksie, Thera Wellness prowadzi ku odnowie, która zostaje z Tobą na dłużej.

Natura jest nie tylko naszą inspiracją, lecz także istotną częścią całego doświadczenia. Aromaterapia, kojąca energia otoczenia i rytm miejsca sprzyjają wyciszeniu, pogłębiają kontakt ze sobą i wielopłaszczyznowo poprawiają dobrostan psychofizyczny. Od jogi, aquaaerobiku, treningu, przez pełnowymiarowy basen pływacki, strefę saun z seansami saunamistrzowskimi i ogród słoneczny, po letni pool bar i holistyczne terapie - każda część Thera Wellness została stworzona tak, by wzmacniać naturalną potrzebę równowagi i wspierać pozytywne zmiany.

Oferta Sezonowa

październik - grudzień 2026

Jesień

Jesień w Thera Wellness przynosi ukojenie, ciepło i przytulność z chwilą na wytchnienie. Wprowadź równowagę do swojego dnia, sięgając po rozgrzewające masaże ciała, energiczny masaż twarzy z płytkami gua sha lub naturalne peelingi. Połącz chwilę pielęgnacji z relaksem w cieple saun oraz wypoczynkiem w wodzie, aby przedłużyć przyjemność rytuału. Do każdego rytuału SPA w cenie 300 zł + otrzymasz całodzienny dostęp do strefy wellness w prezencie.



Irys i Różowy Pieprz *masaż relaksacyjny*

60 min 330 PLN

Masaż relaksacyjny wykonywany ciepłym olejkiem otula skórę subtelnym zapachem z lekkim męskim akcentem. Olejek z kokosa, kiełków soi i wosk pszczeli pozostawiają skórę odżywioną i wygładzoną, a techniki masażu relaksacyjnego rozluźniają napięcia mięśniowe oraz wyciszają.

Rytuał ciała z peelingiem He/She

60 min 350 PLN

Intensywna, głęboka i aromatyczna zielona kawa & tabaka lub słodka i otulająca marula & jabłoń – wybierz nutę zapachową, na którą masz ochotę, ciesz się gładką, i nawilżoną skórą ciała. Peeling całego ciała zakończony jest relaksacyjnym masażem ciała wykonanym lekkim balsamem.

Rozgrzewający masaż na zmęczone mięśnie

60 min 350 PLN

Intensywny i głęboki masaż klasyczny oparty na czystych olejkach eterycznych i ekstraktach z imbiru, lawendy, pieprzu i rozmarynu. Jest otulającą propozycją dla osób aktywnych fizycznie oraz wszystkich, którzy czują się zmęczeni, przeciążeni lub potrzebują kojącego resetu.

Magnoliowy masaż twarzy z Gua Sha

45 min 350 PLN

Energiczny i odmładzający masaż twarzy, szyi i dekoltu w naturalny sposób stymuluje układ limfatyczny, odpręża, redukuje zmęczenie, nadające skórze promiennego i zdrowego wyglądu. Malachitowe płytki gua sha oraz magnoliowe kosmetyki z lokalnej manufaktury Babuu czynią ten rytuał czystą przyjemnością.

Herbalowy masaż Hot-Stone

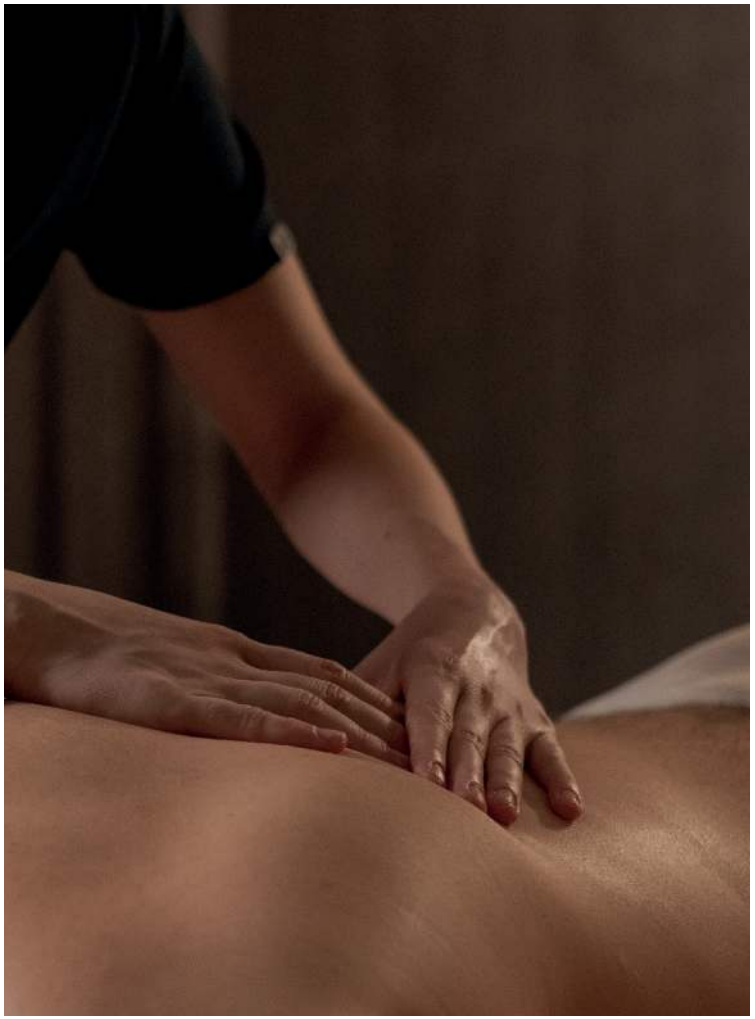
60 min 350 PLN

Rozgrzewający masaż relaksacyjny z użyciem ciepłych kamieni oraz masła shea. Punktowo stosowana roślinna aromaterapia łączy m.in nuty lawendy, cytryny, majeranku, tymianku, cyprysu, nagietka, pomarańczy i mandarynki, potęgując uczucie harmonii. Techniki wtłaczania, głaskania i rozcierania uwalniają napięcie oraz otulają zmysły kojącym ciepłem.

Masaże Ciała

Relaksujące masaże ciała

Relaksujące masaże w Thera Wellness to wyjątkowe rytuały dotyku, tworzone z dbałością o każdy zmysł czerpiące z natury i nadmorskiej lokalizacji. Wykorzystujemy wyłącznie naturalne oleje, masła i esencje aromaterapeutyczne, by przywrócić równowagę ciała i umysłu. Dobierz technikę i intensywność masażu do swoich potrzeb i pozwól, aby odprężenie stało się Twoim nowym rytuałem.



Fale Morskie

45 min 300 PLN

Fale morskie to autorski masaż ciała przypominający falowanie morza, wykonywany olejem z ekstraktami morskimi. Działa ujędrniająco, detoksykuje, wzmacnia organizm i poprawia krążenie.

Składniki aktywne: oleje z pestek winogron, jojoba, arganowy, woda morska, algi, mikrominerały

Zielona Ziemia

45 min 300 PLN

Zielona ziemia to połączenie roślinnej aromaterapii i relaksacyjnego masażu całego ciała. Zawiera w sobie moc ponad 20 ekstraktów roślinnych, ziół i owoców.

Aromaterapia: lawenda, cytryna, majeranek, tymianek, cyprys, nagietek, pomarańcza, mandarynka.

Spokojny Sen

75 min 450 PLN

Masaż ułatwiający zasypianie, łagodzacy napięcia i wyciszający napięcia stresowe, idealnie nadający się do wieczornego relaksu. Techniki masażu aktywują przywspółczulny układ nerwowy, łagodząc napięcia mięśniowe, redukując stres i bóle głowy.

Aromaterapia: olejek lawendowy, olejek ylang ylang, petitgrain

Poranna Energia

75 min 450 PLN

Rytuał masażu łączący w sobie wschodnią uważność i zachodnią precyzję dotyku. Wykonujemy go w godzinach porannych, ponieważ działa jak espresso dla ciała - dodaje energii, rozluźnia i wprawia w doskonały nastrój na cały dzień.

Aromaterapia: olejek z różowego grejpfruta, rozmarynu, jałowca i sosny

Thera *Masaż Autorski*

60 min 360 PLN

Masaż Thera łączy techniki orientalnego lomi lomi z masażem klasycznym. Jest neutralny zapachowo, dlatego będzie doskonałym wyborem dla osób wrażliwych sensorycznie oraz alergików.

Składniki aktywne: 100% naturalne masło shea

Różany Ogród

75 min 450 PLN

Głęboko relaksujący masaż aromaterapeutyczny, odpręża i przywraca równowagę emocjonalną. Idealny dla osób przemęczonych, mających problem z natłokiem myśli. Elementem rytuału jest wyciszająca praktyka oddechu oraz precyzyjny masaż neuromięśniowy.

Aromaterapia: Róża damasceńska, geranium, almarosa

Dodatki do masaży relaksacyjnych

Dodatkowy czas

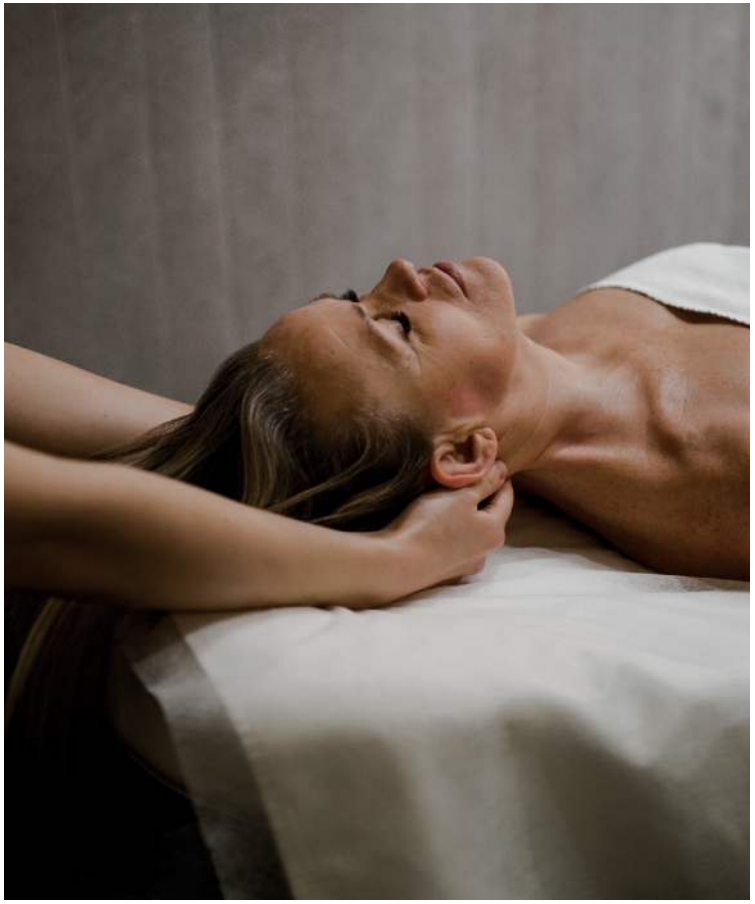
30 min 200 PLN

Wydłuż czas masażu o dodatkowe 30 minut
i ciesz się jeszcze głębszym relaksem.

Peeling Bambusowy *Vagheggi*

30 min 240 PLN

Wygładź swoją skórę, rozpoczynając masaż naturalnym peelingiem bambusowym. Drobinki bambusa poprawiają mikrokrążenie, regenerują skórę i nadają jej wyjątkowej miękkości.



Regenerujące i lecznicze masaże ciała

Masaże terapeutyczne w Thera Wellness to precyzyjne terapie manualne, tworzone z myślą o terapii konkretnych dolegliwości, czerpiące z leczniczych właściwości ziół i roślin. Wykorzystujemy wyłącznie naturalne wyciągi ziołowe, oleje eteryczne i kosmetyki o udowodnionym działaniu terapeutycznym, by skutecznie łagodzić bóle mięśniowe, stany zapalne czy napięcia nerwowe.

Masaż Klasyczny - regeneracja i relaks

30-60 min 230-330 PLN

Masaż klasyczny to tradycyjny masaż relaksacyjno-terapeutyczny, obejmujący całe ciało wykonywany za pomocą płynnych, harmonijnych ruchów. Działa rozluźniająco na napięte mięśnie, poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje stres oraz wspomaga regenerację organizmu.

Składniki aktywne: olej z nasion bawełny, opcjonalnie aromaterapia

Imbirowy masaż na zmęczone mięśnie

75 min 450 PLN

Głęboko relaksujący masaż aromaterapeutyczny skoncentrowany na uwalnianiu napięć w okolicy pleców, z wykorzystaniem ciepłych, ziołowych kompresów, które delikatnie rozluźniają spięte mięśnie i przywracają uczucie lekkości wzdłuż kręgosłupa. Oparty na czystych olejkach eterycznych i ekstraktach roślinnych, jest otulającą propozycją dla osób aktywnych fizycznie oraz wszystkich, którzy czują się zmęczeni, przeciążeni lub potrzebują kojącego resetu.

Aromaterapia: imbir, lawenda, czarny pieprz, rozmaryn

Terapia Tkanek Głębokich

60 min 360 PLN

Intensywna terapia skoncentrowana na pracy z głębokimi mięśniami i punktami spustowymi, wykorzystująca powolne, mocne naciski oraz techniki uwalniania napięć w powięzi. Skutecznie eliminuje chroniczne napięcia, poprawia ruchomość stawów, redukuje ból.

Składniki aktywne: olej z oliwek, wosk pszczeli, olej z migdałów, witamina E, arnika

Eukaliptusowy masaż ułatwiający oddychanie *hot-stone*

75 min 450 PLN

Rytuał masażu połączonego z praktyką oddechu pudełkowego. Dzięki zastosowanym olejkom eterycznym ułatwia oddychanie i udrażnia drogi oddechowe. Wykonywany jest ciepłymi kamieniami bazaltowymi łączonymi z technikami masażu klasycznego.

Aromaterapia: olejek eukaliptusowy, olejek sosnowy, tymianek, kamfora, uziemniająca glinka

Rytuały pielęgnacyjne

Holistyczne rytuały pielęgnacyjne z masażem

Rytuały pielęgnujące są naturalnymi terapiami dla ciała i ducha. Zawierają w sobie odżywcze peelingi całego ciała, regenerujące maski oraz masaże, stworzony z myślą o pełnowymiarowym relaksie. Ukoją Cię bogactwem morskich minerałów, muszli i bursztynu.

Esencja Świeżości *Mokosh*

60 min 450 PLN

Lekki, świeży zabieg złuszczająco-nawilżający na całe ciało z solnym peelingiem i lekkim balsamem. Wygładza skórę, ujędrnia, redukuje cellulit i odświeża skórę dzięki soli z Morza Martwego, olejowi arganowemu, shea, ogórkowemu oraz wąkrotce azjatyckiej.

Złoto Bałtyku *Saint Malo*

90 min 590 PLN

Rytuał pielęgnacyjny z bursztynem i ekstraktami morskimi. Rozpoczyna sie delikatnym peelingiem z drobinami bursztynu, w naturalny sposób wygładzając skórę. Maska z algą polarną nawilża i koi suchą i podrażnioną skórę, a masaż olejem bogatym w minerały morskie nadaje jej jędrności i elastyczności.

Muszle & Bawełna *Saint Malo*

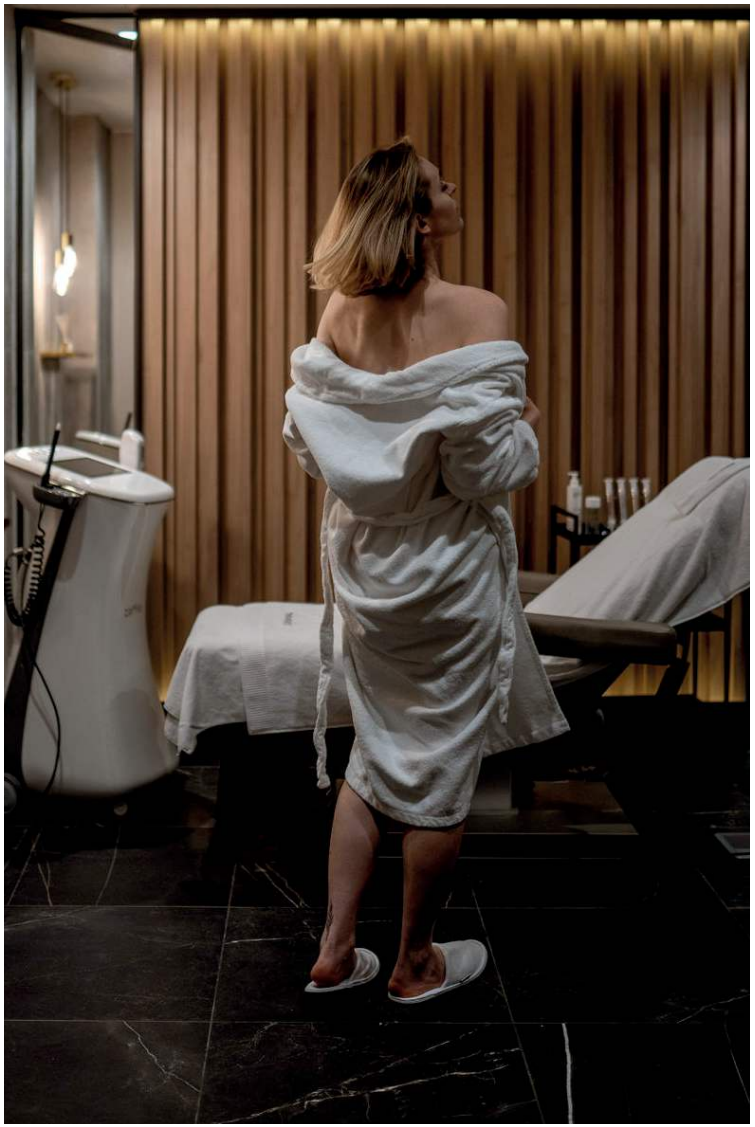
90 min 590 PLN

Intensywnie peelingujący rytuał drobnymi muszelkami wygładza i zmiękcza skórę, odsłaniając jej jedwabistą gładkość i zdrowy blask. Po peelingu nakładana jest otulająca maska z bawełnianą pianką, która koi, nawilża i przywraca skórze komfort. Całość dopełnia relaksujący masaż całego ciała, który rozluźnia napięcia mięśniowe, wycisza umysł i pozwala w pełni zanurzyć się w doświadczeniu zmysłowego ukojenia.



Zabiegi pielęgnacyjne o wyszczuplających i ujędrniających właściwościach

Rytuały pielęgnujące są naturalnymi terapiami dla ciała i ducha. Zawierają w sobie odżywcze peelingi całego ciała, regenerujące maski oraz masaże, stworzony z myślą o pełnowymiarowym relaksie. Ukoją Cię bogactwem morskich minerałów, muszli i bursztynu.



Morska Rzeźba *Vagheggi*

90 min 590 PLN

Zabieg drenujący i antycellulitowy, wykorzystujący moc składników z morza w walce z cellulitem i zastojami wodnymi. Zabiego obejmuje drenujący peeling solny, rozgrzewającą maderoterapię wykonywaną na serum wyszczuplającym oraz maskę aplikowaną na newralgiczne partie ciała. Całość dopełnia drenujący masaż manual ny całego ciała.

Składniki aktywne: Algi morskie, morszczyn pęcherzykowy, różowy pieprz, olej tasmański

Sól i Fale *Vagheggi*

60 min 590 PLN
Hi-tech pressoterapia

Rytuał częściowy skoncentrowany na newralgicznych partiach ciała – nogach i udach, brzuchu, ramionach. Peeling solny z ekstraktami morskimi wygładza i mineralizuje skórę, drenujące bandaże wspomagają detoksykację, a presoterapia dodatkowo usprawnia krążenie i redukuje uczucie ciężkości. Idealny dla osób pragnących lekkości i widocznego efektu odciążenia ciała.

Składniki aktywne: Algi morskie, morszczyn pęcherzykowy, różowy pieprz, olej tasmański

Technologie: pressoterapia

Lava *Vagheggi*

90 min 590 PLN

Multisensoryczny zabieg z masażem antygrawitacyjnym skutecznie redukuje nadmiar tkanki tłuszczowej i ujędrnia skórę. Zastosowanie peelingu glikolowego doskonale wygładza skórę, a serum i maska z kofeiną i kapsaicyną na przemian rozgrzewają i chłodzą, działając bezpośrednio na komórki tłuszczowe.

Składniki aktywne: m.in kofeina, kapsaicyna, piasek wulkaniczny, węgiel drzewny

Body Lift *Vagheggi*

60 min 590 PLN
Hi-tech lipodrenaż

Zaawansowany zabieg łączący trzy skuteczne technologie modelowania sylwetki: liposukcję ultradźwiękową, podczerwień oraz drenaż próżniowy z fitokosmetyką. Takie połączenie intensywnie wyszczupla, redukuje cellulit i ujędrnia skórę, wspierając naturalne procesy regeneracji i detoksykacji organizmu. Lipodrenaż poprawia z kolei funkcjonalność komórek. Lipodrenaż jest zabiegiem częściowym, wykonywanym na wybrane partie ciała, np. uda i pośladki, brzuch i biodra.

Składniki aktywne: m.in kofeina, kapsaicyna, piasek wulkaniczny, węgiel drzewny

Technologie: infrared, liposukcja ultradźwiękowa, drenaż próżniowy

Strefa Twarzy

Pielęgnujące masaże twarzy

Zabiegi pielęgnacyjne z masażami relaksują i odmładzają, nadając natychmiastowy efekt ujędrnienia i poprawy owalu twarzy. Wybierz swój ulubiony masaż: - jaśminowy masaż aromaterapeutyczny, energiczny magnoliowy masaż kobido lub intensywny masaż mioplastyczny,- i poczuj jak napięcia znikają, a Twoja skóra nabiera zdrowego blasku.



Magnolie (kobido) *Babuu*

60 min 390 PLN

Energiczny odmładzający i modelujacy masaż biokobido to wielowymiarowy rytuał pielęgnacyjny dla twarzy, szyi i dekoltu. W naturalny i emocjonalny sposób stymuluje układ limfatyczny, odpręża, redukuje zmęczenie i nadaje skórze promiennego i zdrowego wyglądu.

Składniki aktywne: magnolia, róża damasceńska, szałwia muszkatołowa, kadzidłowiec, drzewo różane, geranium, witamina C, retinol, bisabobol, ekstrakt z nasion róży, olej z bawełny

Jaśminowy masaż aromaterapeutyczny *Aromatherapy Associates*

60 min 450 PLN

Aromaterapeutyczny rytuał z masażem twarzy, szyi i dekoltu to połączenie wyjątkowej techniki masażu oraz czystych olejków eterycznych i ekstraktów roślinnych. Rytuał rozpoczyna się głębokim oczyszczeniem, zawiera w sobie delikatny peeling, maskę nawilżającą oraz bogaty olejek pielęgnacyjny dostosowany do potrzeb skóry.

Składniki aktywne: wrotycz marokańsi, drzewo sandałowe, jaśmin, róża skalna, różowa alga

Mioplastyczny masaż twarzy *Mesoestetic*

60 min 490 PLN

Mioplastyczny masaż twarzy z zastosowaniem boosterów liftingujących, rozświetlających i formujących skórę. Głębokie działanie odżywcze bezpośrednio stymuluje i odżywia skórę, a masaż mioplastyczny rozluźnia napięcia mięśniowe i nadaje skórze efekt liftingu i wygładzenia.

Składniki aktywne: kompleksy ujedrniające z peptydami, kwas hialuronowy, witamina C

Naturalne roślinne rytuały pielęgnacyjne

Naturalna pielęgnacja czerpie z natury, dając skórze wszystko to, co najlepsze w pielęgnacji skóry twarzy, szyi i dekoltu. Działając holistycznie, przywracają skórze równowagę, zdrowy i młody wygląd, a dzięki autorskim masażom relaksuje i uwlniaja od napięć.

Rytuał z Krokusem *Infinity Delay Vagheggi*

60 min 490 PLN

Zabieg pielęgnacyjny Delay Infinity to idealny rytuał bankietowy. Odmładza i nawilża skórę, dodając jej blasku i jędrności. Idealny dla skór zmęczonych, odwodnionych i podrażnionych.

Składniki aktywne: krokus złocisty, czarny ryż, kwas hialuronowy, naturalne oleje

Cytrusowe odmłodzenie *Lime Vagheggi*

60 min 490 PLN

Rytuał pielęgnacyjny dla każdego typu skóry, rozświetla i chroni przed wolnymi rodnikami. Przywraca skórze naturalny blask i działa odmładzająco.

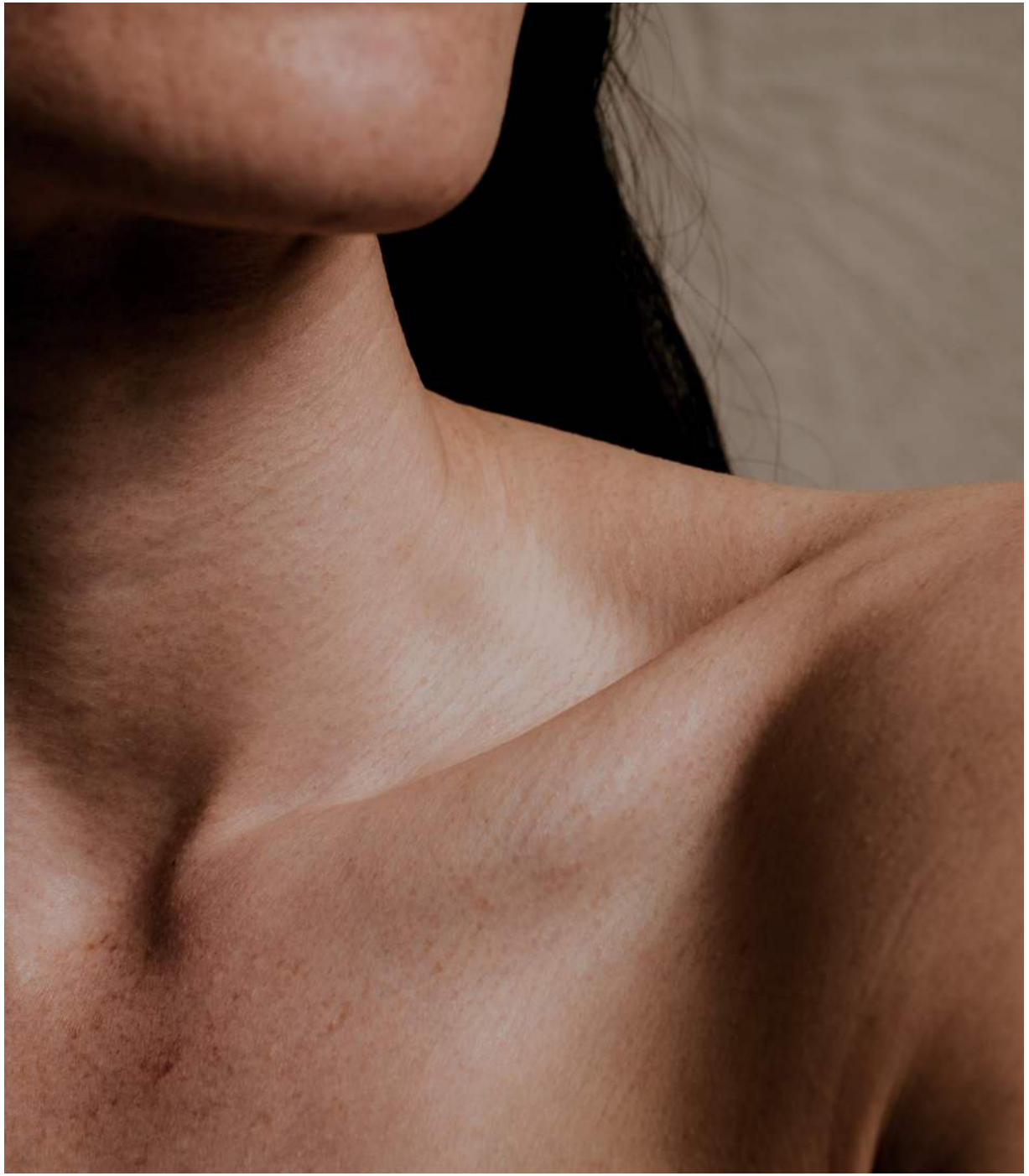
Składniki aktywne: Limonka, nagietek lekarski, sok z czerwonych pomarańczy i stabilna witamina C

Sekret długowieczności *75-25 Vagheggi*

60 min 490 PLN

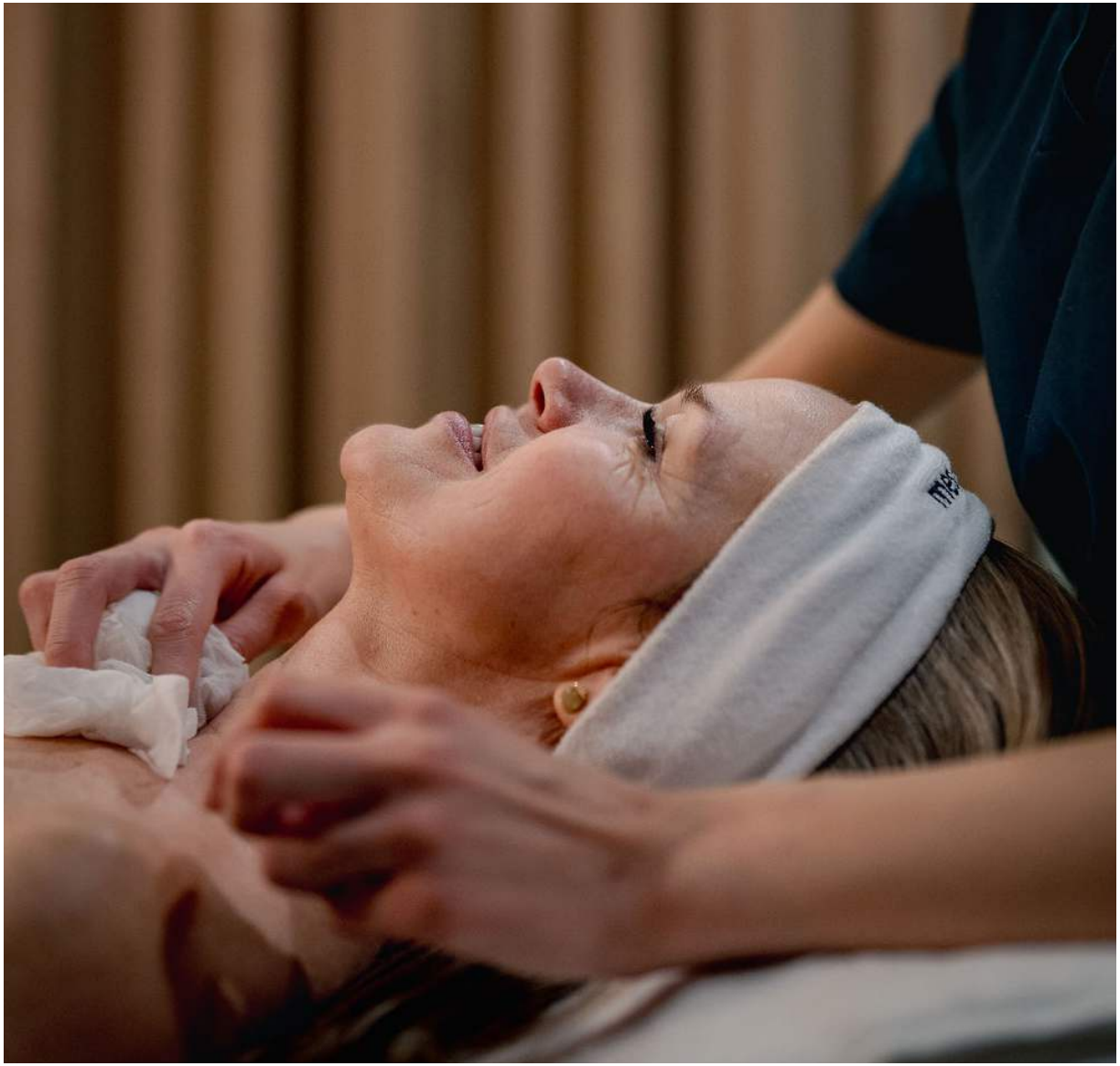
Zaawansowany zabieg longevity, działający na dwanaście kluczowych przyczyn starzenia. Składniki aktywne zawarte w maskach i ampułkach dotlenia ją skórę i działają silnie przeciwzmarszczkowo, a antygrawitacyjny masaż twarzy daje natychmiastowy efekt odmłodzenia.

Składniki aktywne: NAD+ Activator, ekstrakt z kory Lapacho, Lavandula Hybrida, biofermentowany peptyd



Luksusowe, japońskie rytuały odmładzające

Zabiegi Forlle'd zawdzięczają swoją skuteczność wykorzystaniu technologii nagrodzonej Nagrodą Nobla. Doskonale wyselekcjonowane składniki przenikają w głębsze warstwy skóry, a liftingujący, japoński masaż skóry modeluje rysy twarzy i relaksuje. Zabiegi przeprowadzane są w nurcie japońskiej pielęgnacji bazującej na dwuetapowym oczyszczaniu pianą, masażu pędzlami oraz aplikacji masek oraz serum dostosowanych do potrzeb skóry.



Luksusowy zabieg liftingujący *Forlle'd*

60 min 690 PLN

Japoński rytuał dla najbardziej wymagających skór, poprawiający jędrność i podnoszący kontury twarzy. Dwuetapowe oczyszczanie skóry pianą i pędzelkami sprawia, że rytuał to czysta przyjemność już od pierwszych minut.

Składniki aktywne: Niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, peptydy biomimetyczne, zjonizowane minerały (Ca2+, K+, Zn2+, Na+, Mg2+), ceramidy-3, skwalan, ekstrakty z liści wiśni japońskiej, hydrolizowane proteiny perłowe

Zabieg z witaminą C *Forlle'd*

60 min 690 PLN

Kompleksowy zabieg odmładzający, który nadaje skórze zdrowego wyglądu, blasku i wzmacnia naczynia krwionośne. Luksusowy zabieg z witaminą C nadaje skórze efektu GLOW, będąc idealną pielęgnacją bankietową.

Składniki aktywne: witamina C (30%), niskocząsteczkowy kwas hialuronowy, skoncentrowane serum z platyną, ekstrakty z japońskiej swertii, kordyceps chiński

Rytuał z aktywną platyną *Forlle'd*

60 min 690 PLN

Japońska ceremonia o działaniu antyoksydacyjnym, nawilżającym i detoksykującym. Odmładza, regeneruje i głęboko relaksuje.

Składniki aktywne: Niskocząsteczkowa platyna, niskocząsteczkowy kwas hialuronowy,zjonizowane minerały (Ca, Zn, Mg, Fe, Cu), ceramidy-3, biomimetyczne peptydy, chlorella, ubichinon (koenzym Q10), reishi, skwalan

Terapie naprawcze dla skóry z problemami

Terapie dla skór problematycznych Mesoestetic to pełny program naprawczy na takie problemy jak trądzik, przebarwienia, nadmierny łojotok, skłonność do powstawania zmian skórnych i zaburzenia prawidłowego funkcjonowania skóry w każdym wieku. Zabiegi z mieszankami kwasów kosmetycznych dają doskonałe efekty już po pierwszym zastosowaniu.

Anti-acne *Mesoestetic*

60 min 450 PLN

Terapia przeciwtrądzikowa redukująca nadmierne wydzielanie sebum oraz oczyszczająca skórę. Poprawia funkcjonowanie skóry, wycisza stany zapalne i zapobiega powstawaniu kolejnych. Peeling z mieszanką kwasów oczyszcza skórę, odświeża, nadaje jej blasku, a składniki aktywne masek wyciszają i przyspieszają regenerację.

Składniki aktywne: mieszanka kwasów m.in. glikolowy, bursztynowy, salicylowy, kawowy, mlekowy, cytrynowy, salicylowy, jabłkowy, winowy, glicerynowy; ponadto olejek rumiankowy, wyciąg z aloesu, retinol, bakuchiol ekstrakt z alg, rumianek, rozmaryn

Rozjaśnienie *Mesoestetic*

60 min 450 PLN

Zabieg rozjaśniający, zapobiegający powstawaniu przebarwień i wyrównujący koloryt. Nadaje skórze naturalnej świeżości, wygładza i ujędrnia.

Składniki aktywne: mieszanka kwasów m.in. glikolowy, kojowy, salicylowy, traneksamowy, heksylorezorcynol, kwas kawowy. Ponadto olejek rumiankowy, gliceryna, emolienty, wyciąg z aloesu, ekstrakt z alg Rhodosorus marinus, rumianek, rozmaryn

Retiskin *Mesoestetic*

60 min 590 PLN

Retinolowe odmłodzenie i regeneracja działające przeciwstarzeniowo, wygładza zmarszczki, rozjaśnia przebarwienia i stymuluje produkcję kolagenu, zapewniając skórze jędrność i blask. Zastosowanie retinolowej ampułki i maski oraz autorskiego masażu daje widoczne efekty już po pierwszym zabiegu.

Składniki aktywne: retinol, retinal, bakuchiol, egzosomy, ceramidy, wąkrotka azjatycka, kwas mlekowy, ekstrakty z dzikiej róży i pistacji



Spektakularne odmłodzenie i lifting skóry

Zabiegi odmładzające i oczyszczające skórę wykorzystują najnowocześniejsze technologie, wzmocnione silnymi właściwościami ekstraktów roślinnych. Dzięki precyzyjnie dobranym składnikom zapewniają natychmiastowe efekty, które pogłębiają się z czasem. Cena zabiegu zależy od rozległości obszaru zabiegowego (twarz, szyja, dekolt).

Spektakularny Lifting *Zaffiro*

60-90 min 1000-1200 PLN

Zabieg odmładzający obejmujący peeling wodny wykonywany ampułkami witaminowymi oraz lifting termiczny dający natychmiastowy efekt ujędrnienia skóry. Całość dopełnia peptydowa apmułka regeneracyjna i maska wyciszająca. Zabieg doskonały dla skór dojrzałych, u których widoczna jest utrata gęstości.

Radiofrekwencja mikroigłowa *Rfrax*

60-90 min 1000-1200 PLN

Kontrolowane mikronakłucia stymulują skórę do przebudowy i wewnętrznej regeneracji, a składniki aktywne zawarte w maskach i ampułkach odżywiają ją i przyspieszają odnowę. Zabieg idealny dla skór cienkich, z widoczną utratą gęstości i jędrności.

Fala monopolarna *Infinity Delay Vagheggi*

60 min 650 PLN

Bezinwazyjne odmłodzenie dla skór z pierwszymi oznakami starzenia. Stymulacja falą monopolarną stymuluje skórę do naturalnej odbudowy, nadając natychmiastowy efekt poprawy owalu i struktury skóry.



Natychmiastowe oczyszczanie i odświeżenie skóry

Personalizowane zabiegi oczyszczające z zastosowaniem technologii oczyszczania wodorowego i kawitacji.

Oczyszczanie wodorowe

40-60 min 350-550 PLN

Całoroczny zabieg oczyszczający działa przeciwrodnikowo i dotleniająco. Zastosowane maski i ampułki regulują funkcje skóry i są personalizowane do jej potrzeb. Zabieg w rozszerzonej wersji jest wzbogacony o odżywczą maskę w płacie oraz odmładzającą stymulację mięśni mimicznych twarzy.

Peeling kawitacyjny

40 min 300 PLN

Całoroczny zabieg oczyszczający dla skór wrażliwych oraz naczyniowych. W nieinwazyjny sposób odświeża skórę, oczyszcza pory oraz zwiększa przyswajanie składników aktywnych. Peeling doskonale sprawdza się jako dodatek do zabiegów pielęgnacyjnych lub jako samodzielny zabieg.



Strefa Męska

Masaże i zabiegi zaprojektowane dla męskiej skóry

Męska skóra posiada unikalne potrzeby i preferencje, wymagające indywidualnego podejścia. Zrozumienie tego pozwoliło nam stworzyć dedykowane rytuały odprężające, odmładzające i rewitalizujące, które działają szybko i skutecznie, przywracając witalność i blask.

Zielona Kawa & Tabaka *Mokosh*

45 min 360 PLN

Peeling ciała o korzenno-dymnym aromacie z drobinkami soli morskiej. Odświeża i rewitalizuje skórę, pozostawiając ją gładką i pełną męskiego aromatu.

Leśny masaż ciała *Kovalite*

60 min 360 PLN

Intensywny masaż ciała, łączący techniki masażu klasycznego i terapii tkanek głębokich, jest idealnym rozwiązaniem na zmęczone mięśnie lub „rest day" po treningu. Masaż jest stworzony z myślą o potrzebach męskiego ciała.

Aromaterapia: czarny świerk, grejpfrut

Męski manicure

40 min 150 PLN

Naturalny klasyczny manicure, nadający paznokciom idealny kształt i wygląd skórek.

Luksusowy zabieg platynowy dla skóry dojrzałej *Forlle'd*

60 min 690 PLN

Japońska ceremonia o działaniu antyoksydacyjnym, nawilżającym i detoksykującym obejmuje dwuetapowe oczyszczanie skóry aktywną pianką, masaż japoński oraz regenerującą maskę.

Stress Relief - męska pielęgnacja twarzy i zarostu *Kovalite*

60 min 450 PLN

Pachnąca sosną i grejpfrutem regeneracja męskiej skóry. Zabieg głęboko oczyszcza, odmładza i regeneruje, a naturalne ekstrakty działają antybakteryjnie i pielęgnująco.

Składniki aktywne: niacynamid, pierwiosek, czarny świerk, grepfruit

Męski pedicure

60 min 210 PLN

Klasyczny pedicure nadaje stopom lekkości i przywraca naturalny i zdrowy wygląd.

Strefa Mam

Bezpieczne rytuały dla kobiet w ciąży (po 12. tygodniu) i w okresie laktacji

Specjalnie dla przyszłych i młodych mam stworzyliśmy ofertę zabiegową, która będzie w bezpieczny i naturalny sposób pielęgnować skórę i relaksować. Zabiegi wykonujemy w drugim trymestrze ciąży. Jeżeli masz wątpliwości, czy możesz bezpiecznie wykonać zabieg, skonsultuj sie z lekarzem prowadzącym ciążę.



Pierwiosnkowy masaż twarzy *Vagheggi*

45 min 390 PLN

Autorski relaksujący zabieg z masażem twarzy, szyi, dekoltu i karku, wykonywany kremem z ekstraktem z pierwiosnka. Całość poprzedza lekki wygładzający peeling oraz aplikacja serum z oligoelementami.

Zabieg nawilżający *Rehydra Vagheggi*

60 min 450 PLN

Zabieg nawilżający Rehydra to kwintesencja głębokiego nawilżenia i odżywienia dla każdego rodzaju skóry, szczególnie polecany dla cery suchej, normalnej oraz tej wymagającej intensywnego nawodnienia.

Składniki aktywne: Arnika, prawoślaz lekarski, kwas hialuronowy, pantenol, alantoina

Zajęcia AQUA dla przyszłych mam

45 min 70 PLN

Bezpieczny, grupowy trening aqua w ciepłej wodzie, idealnie dopasowany do potrzeb kobiet w ciąży. Delikatne ćwiczenia wzmacniają mięśnie, poprawiają krążenie, zmniejszają obrzęki i napięcia pleców, a wyporność wody odciąża ciało. Atmosfera wspólnego relaksu i motywacji w gronie przyszłych mam.

Mom To Be

60 min 390 PLN

Masaż całego ciała wykonywany w 100% naturalnym masłem shea przynosi ulgę zmęczonym plecom, koi układ nerwowy, redukuje obrzęki i jest profilaktyką przeciwrozstępową.

Kołysanka Dla Ciała - holistyczny rytuał twarzy i ciała

90 min 690 PLN

Delikatny rytuał pielęgnacyjny stworzony z myślą o przyszłych mamach. Obejmuje relaksujący masaż lekkim olejkiem z rumiankiem angielskim, jojobą i pestkami moreli, połączony z nawilżającym zabiegiem twarzy. Naturalne składniki łagodzą zmysły, wzmacniają barierę ochronną skóry i wprowadzają ciało w stan głębokiego ukojenia.

Praktyka jogi dla przyszłych mam

55 min 50 PLN

Delikatne, dostosowane grupowe zajęcia wzmacniające ciało i uspokajające umysł. Ćwiczenia oddechowe, pozycje rozluźniające biodra i łagodne rozciąganie zmniejszają napięcia, poprawiają krążenie i przygotowują do porodu.

Strefa dla Najmłodszych

Zabiegi dla dzieci i nastolatków w wieku 3-14 lat

Zabiegi dla naszych najmłodszych Gości wykonujemy naturalnymi kosmetykami marki Mokosh. Wiemy, że wizyta w SPA jest wyjątkowym przeżyciem, dlatego zachęcamy Cię do dzielenia tej chwili z pociechą.

Owocowy manicure 3+

20 min 70 PLN

Delikatny rytuał piękna dla najmłodszych. Paznokcie zyskują ładny kształt i radosny kolor dzięki bezpiecznej odżywce lub brokatowemu lakierowi zmywalnemu wodą z mydłem. Lekki masaż dłoni lotionem o soczystym zapachu marakui dopełnia relaksu. Na pamiątkę dziecko zabiera swój pierwszy lakier do domu!

Cukierkowy Masaż 3+

20 min 160 PLN

Masaż żurawinowym masełkiem, pachnący cukierkami to idealny zabieg dla naszych najmłodszych Gości.

Balans

60 min 450 PLN

Dynia, awokado, ananas, lawenda w innowacyjny sposób przywracają równowagę i blask skórze tłustej i problematycznej. Polecany już od 12 r.ż w walce z trądzikiem oraz nadmiernym wydzielaniem sebum.

Strefa Oka

Stylizacja brwi i rzęs

Naturalne i podkreślone oczy uwydatniają piękno twarzy, a długotrwałe stylizacja cieszy wygodą i pozwala oszczędzić czas. Stylizacje wykonujemy farbkami i naturalną henną, zawsze dostosowując kolor o oczekiwanego efektu.

Stylizacja brwi i rzęs

30 min 160 PLN

Pielęgnacja oprawy oka obejmująca nadanie koloru brwiom i rzęsom oraz stylizację łuków brwiowych.

Henna rzęs lub brwi

30 min 90 PLN

Nadaje wyraźny kolor włoskom, podkreślając naturalne piękno oczu. Do zabiegu stosujemy farbki oraz hennę w różnych kolorach oraz o różnym stopniu krycia tak, aby uzyskać idealny efekt.

Regulacja brwi

20 min 60 PLN

Zabieg regulacji brwi nadaje łukom brwiowym piękny i naturalny kształt.





Strefa Dłoni i Stóp

Zabiegi pielęgnujące dłonie i stopy

Wybierz idealny zabieg dla siebie. Jeśli cenisz naturalny wygląd, postaw na manicure lub pedicure - klasyczny bądź japoński. Dla miłośników trwałego efektu przygotowaliśmy stylizacje hybrydowe do wyboru spośród ponad 150 kolorów.

Manicure Japoński

40 min 140 PLN

Odżywczy zabieg regenerujący rozdwajającą się płytkę paznokci. Nadaje paznokciom efekt gładkiej, błyszczącej płytki bez malowania.

Manicure Tradycyjny

60 min 150 PLN

Zabieg, który nadaje paznokciom i skórkom perfekcyjny, estetyczny wygląd. Wykorzystujemy lakiery o przedłużonej trwałości, dzięki czemu efekt pięknych i zadbanych dłoni utrzymuje się jeszcze dłużej.

Manicure Hybrydowy

70-90 min 165-185 PLN

Pozwala cieszyć się perfekcyjnym manicure nawet do 3 tygodni. Wykonujemy ją na produktach marki SPN, wykorzystując wzmacniające bazy proteinowe oraz budujące bazy nylonowe, które zapewniają trwałość i ochronę płytki paznokcia. Wybierz stylizację jednokolorową lub klasyczny french. Jeśli marzysz o zdobieniach, poinformuj recepcję z wyprzedzeniem, abyśmy mogli zarezerwować dla Ciebie odpowiednią ilość czasu.

Pedicure Tradycyjny

75 min 210 PLN

Pedicure tradycyjny nadaje stopom zdrowy i świeży wygląd, a lakiery o przedłużonej trwałości pozwalają cieszyć się Twoim ulubionym kolorem przez wiele dni.

Pedicure Hybrydowy

75-90 min 230-250 PLN

Pedicure hybrydowy pozwalacieszyć się wypielęgnowanymi stopami przez wiele tygodni. Do naszych zabiegów używamy produktów marki SPN, korzystając z wzmacniających baz budujących oraz nylonowych. Wybierz stylizację jednokolorową lub klasyczny french. Jeśli marzysz o zdobieniach, poinformuj recepcję z wyprzedzeniem, abyśmy mogli zarezerwować dla Ciebie odpowiednią ilość czasu.

Dodatki do zabiegów manicure i pedicure

Wybierz idealny zabieg dla siebie. Jeśli cenisz naturalny wygląd, postaw na manicure lub pedicure klasyczny bądź japoński.
Dla miłośników trwałego efektu przygotowaliśmy stylizacje hybrydowe do wyboru spośród ponad 150 kolorów.

Parafinowa regeneracja

30 min 190 PLN

Ratunek dla suchej i podrażnionej skóry dłoni i paznokci. Zabiegi są wykonywane za pomocą rękawic lub skarpet parafinowych oraz nawilżających regenerujących masek i peelingów.

Usunięcie lakieru hybrydowego wykonanego w innym salonie

30 min 60 PLN

Usunięcie lakieru hybrydowego za pomocą delikatnych frezów. Stylizacje hybrydowe wykonane w Thera Wellness są zdejmowane bez dodatkowych opłat w trakcie zabiegu manicure/pedicure.

Rekonstrukcja paznokcia

30 min 60 PLN

Odbudowanie złamanego lub uszkodzonego paznokcia.

Zdobienie paznokci (jeden paznokieć)

20 min 30 PLN



Strefa Wellness

Ciesz się relaksem w domu jogi, ćwicz razem z nami w strefie basenów, oraz korzystaj z całodobowej siłowni. Wybierz swój program i dołącz do naszej Wellnessowej społeczności.

Wstęp dla dzieci poniżej 4 r.ż jest bezpłatny a dla dzieci w wieku od 4 – 12 r.ż jest o połowę tańszy. Dzieci i młodzież, które nie ukończyły 18 r.ż mogą korzystać ze strefy basenów wyłącznie pod opieką osoby dorosłej. Pamiętaj, że strefa Wellness jest strefą relaksu i ciszy, obowiązuje w niej zakaz korzystania z dmuchanych zabawek. Saunarium jest dostępne wyłącznie dla osób pełnoletnich.

Bilety wstępu

Basen poranny 7:00–9:00 adults only

120 min 70 PLN

Codziennie w godzinach porannych oddajemy nasz basen do dyspozycji osób aktywnie trenujących.

Godzinny dostęp do Strefy Wellness

60 min 90 PLN

Godzinny dostęp do strefy Wellness uprawnia do korzystania z basenu, saun, jacuzzi oraz ogrodu słonecznego.

Całodzienny dostęp do Strefy Wellness

OPEN 190 PLN

Jednorazowy nielimitowany czasowo dostęp do strefy Wellness to dzień pełen relaksu bez ograniczeń. W ramach tego biletu możesz w pełni cieszyć się seansami saunowymi, relaksem w ogrodzie, na basenie, jacuzzi oraz w strefach relaksu. Latem w słoneczne dni w naszym ogrodzie otwieramy pool bar, gdzie możesz skorzystać oferty napoi, przekąsek oraz zdrowych posiłków.

Dwugodzinny dostęp do Strefy Wellness

120 min 140 PLN

Dwugodzinny dostęp do strefy Wellness uprawnia do korzystania z basenu, saun, jacuzzi oraz ogrodu słonecznego.

Prywatna sesja w łaźni Rassoul

Prywatna łaźnia Rassoul 18+

30 min 120 PLN

Seans w łaźni rassoul regeneruje,oczyszcza i odżywia skórę. Przed seansem otrzymasz od nas zestaw marokańskich glinek, które pod wypływem ciepła i wysokiej wilgotności peelingują skórę, a zawarte w nich minerały wygładzają. Warunkiem skorzystania z łaźni jest posiadanie aktywnego biletu wstępu do strefy Wellness.





Treningi grupowe i indywidualne

Harmonogram aktywności

Jednorazowy, nielimitowany czasowo wstęp do siłowni

OPEN 50 PLN

Kupując dzienny dostęp do siłowni, możesz cieszyć się treningiem bez ograniczeń czasowych. Siłownia jest wyposażona w nowoczesny sprzęt treningowy. Jeżeli chcesz korzystać z aktywności pod okiem trenera, dołącz do treningów obwodowych lub skorzystaj z treningu personalnego.

Trening personalny

60 min 200 PLN

Opieka trenera personalnego to gwarancja bezpieczeństwa i skuteczności. Nasza kadra trenerska wprowadzi Cię w świat zdrowego trybu życia i pomoże osiągnąć założone cele.

Aquaaerobic

45 min 70 PLN

Trening w wodzie to idealny początek dnia. Zajęcia odbywają się w stałych dniach i godzinach.

Prywatna praktyka jogi

60 min 450 PLN

Jeżeli chcesz pogłębić swoje umiejętności i otrzebujesz prywatnej przestrzeni, możesz skorzystać z prywatnej praktyki z naszymi instruktorami.

Grupowa praktyka jogi i zajęcia fitness

55 min 50 PLN

Wybierz zajęcia, które współgrają z Twoimi potrzebami. Zapoznaj się z ofertą w naszym grafiku zajęć i dołącz do nas.

Lekcje pływania

45 min 250-350 PLN

Lekcje pływania to aktywność zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. 25-metrowy basen w Thera Wellness to idealne miejsce do doskonalenia zdolności pływackich. Zajęcia prowadzimy indywidualnie lub na życzenie klienta w dwuosobowych grupach.

Etykieta SPA

Przygotowanie do zabiegu

Prosimy o przyjście na zabieg z 10-minutowym wyprzedzeniem. Przed zabiegiem poprosimy Cię o wypełnienie krótkiej ankiety zdrowotnej oraz o przebranie się w szlafrok. Strefa SPA mieści się na poziomie 0 Hotelu Radisson Blu Sopot. W czas każdego zabiegu wliczona jest konsultacja, która trwa zazwyczaj około 3-5 minut.

Holistyczna podróż

Do każdego zabiegu w cenie 300 zł lub powyżej otrzymasz w prezencie całodzienny dostęp do strefy saun i basenów. Pamiętaj o zabraniu ze sobą stroju kąpielowego oraz klapek basenowych.

Strefa ciszy

SPA Thera Wellness jest przestrzenią regeneracji, dlatego częściowo jest objęta strefą ciszy.

Polityka anulowania

Czas w spa jest zarezerwowany specjalnie dla Ciebie, dlatego uprzejmie prosimy o informowanie o rezygnacji z co najmniej 6-godzinnym wyprzedzeniem.



Godziny otwarcia

Strefa Wellness – codziennie 7:00 – 21:00
Strefa SPA – codziennie 9:00 – 21:00
Siłownia – codziennie 24/7

Harmonogram aktywności

Rezerwacja zabiegów i kontakt z recepcją

recepcja@therawellness.pl
+48 577 599 773

Thera Wellness

Bitwy pod Płowcami 54
81-731 Sopot
Radisson Blu Hotel, Sopot