

masaż KLASYCZNY

całościowy 50 min / 170 zł

Najpopularniejsza odmiana masażu. W zależności od jego intensywności może być relaksacyjny, pobudzający lub energetyzujący. Celem takiego masażu jest między innymi: niwelowanie negatywnych skutków stresu i poprawa samopoczucia, rozluźnienie spiętych mięśni, zwiększenie ich elastyczności i sprężystości, poprawa krążenia krwi i limfy.



pielęgnacja ciała PEELING, BALSAM

ok. 35 min / 140 zł

Zabieg mający na celu przywrócić skórze świeżość, wygładzenie i nawilżenie.



masaż BAŃKĄ CHIŃSKĄ

częściowy (kończyny dolne, pośladki, biodra) 50 min / 180 zł

Rodzaj terapii podciśnieniowej. Stosowane bańki chińskie powodują zasysanie skóry do środka, wytwarzając niewielkie podciśnienie. Siłę masażu można regulować zwiększając lub zmniejszając zasysanie fałdu skóry. Masaż ten jest wykorzystywany głównie przy kuracji antycellulitowej i modelowaniu sylwetki. Silnie pobudza krążenie krwi i limfy, pomaga pozbyć się toksyn z organizmu, reguluje przemianę materii, wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

klasyczny masaż TWARZY, SZYI I DEKOLTU ZE ŚWIECOWANIEM USZU

ok. 45 min / 140 zł

Masaż o właściwościach głęboko relaksujących, poprawia krążenie krwi, dotlenia, działa uelastyczniająco i ujędrniająco połączony ze świecowaniem uszu tzw. konczowaniem. To zabieg pochodzący z medycyny naturalnej - metoda Indian Hopi. Pozwala pozbyć się zlegającej woskowiny w uszach, polecany jest dla osób, które mają problemy z zatokami, czy przewlekłym katarzem. Działa relaksująco.

Przeciwwskazania: ostre zapalenie uszu, choroby zakaźne, urazy głowy, uszkodzenia błony bębenkowej, uczulenie na produkty pszczele (świece wykonane są między innymi z wosku pszczelego)

masaż GORĄCĄ ŚWIECĄ

częściowy 30 min / 130 zł
całościowy 50 min / 190 zł

Wspaniały relaksujący masaż przywracający skórze blask. Połączenie przyjemnego zapachu z niezwykle cennymi olejkami, olejem kokosowym i woskiem pszczelim. Pobudza zmysły i doskonale pielęgnuje skórę, pozostawiając ją jedwabście gładką i wspaniale nawilżoną.

filipiński masaż MALAPASCUE 40 min / 160 zł

refleksologia stóp

Uciski punktów życiowych na stopach. Stara metoda wschodnia polegająca na pobudzaniu stref refleksorycznych w celu poprawy funkcjonowania całego organizmu. Zabieg rozpieszczający zmęczone stopy i nogi.

filipiński masaż MANDARA TWIN

50 min / 350 zł

Masaż luksusowy i efektywny. Wykonywany przez dwóch masażystów aby wzmocnić korzyści masażu. Pomaga ujędrnić ciało, zmniejsza napięcie i bóle mięśni. Po masażu poczujesz się w pełni spokojna i zregenerowana.

filipiński masaż BOHOL 30 min / 120 zł

Pełny masaż pleców, szyi, ramion i głowy. Odświeża umysł i górną część ciała.



HOTEL
MAZURSKI RAJ

oferta **SPA**

REZERWACJE

+48 538 814 341

spa@mraj.pl

www.mazurskiraj.pl



pielęgnacja ciała PEELING, MASKA, BALSAM, MASAŻ GŁOWY

120 min / 400 zł

Peeling ciała, maska i masaż to idealne połączenie dla osiągnięcia stanu równowagi emocjonalnej, pozbycia się napięć oraz uzyskania idealnie gładkiej i nawilżonej skóry ciała. Podczas rozgrzewania ciała następuje proces spalania tłuszczu i kalorii. Zabieg zakończony z odprężającym masażem głowy.

pielęgnacja ciała PEELING, MASKA, MASAŻ CAŁEGO CIAŁA

75 min / 260 zł

Peeling ciała to połączenie masażu ze złuszczeniem martwego naskórka. Po takim zabiegu poczujesz się zrelaksowana, Twoja skóra będzie idealnie oczyszczona, nawilżona, a mięśnie odprężone. Masaż głowy wzmacnia mięśnie i skórę głowy, pobudza naturalne sity organizmu do samo uzdrawiania.





masaż firmowy **MAZURSKI RAJ**

całościowy 75 min
/ 300 zł

Połączenie kilku zabiegów: masażu relaksacyjnego, masażu gorącymi kamieniami oraz masażu bania chińska.

klasyczny masaż 45 min / 120 zł **TWARZY, SZYI I DEKOLTU**

Masaż o właściwościach głęboko relaksujących, poprawia krążenie krwi, dotlenia, działa uelastyczniająco i ujędrniająco.

masaż **ANTI CELLULIT**

40 min / 160 zł

Ten masaż nóg i brzucha pobudza krążenie i redukuje tkankę tłuszczową.

BALIA

(udostępniana dla max 6 osób)
120 min / 500 zł

SAUNA

(udostępniana min. dla 2 osób)
60 min / 65 zł os.
dodatkowe 30 min. / 25 zł os.



HOTEL
MAZURSKI RAJ

masaż odżywczy **MASŁEM SHEA**

ok. 55 min / 200 zł

Rozpuszczone masło Shea pozwala masować długim ślizgowym ruchem, aby szybciej uwolnić napięcie ciała. Masło jest bogate w witaminy A i E, które sprawiają, że skóra staje się gładka, nawilżona i odpowiednio natłuszczona.



masaż **FILIPIŃSKI**

30 min / 120 zł
60 min / 190 zł
90 min / 280 zł

Masaż filipiński Hilot to połączenie metod pokonywania różnego rodzaju bólu, jego tradycja sięga wielu tysięcy lat. Ten leczniczy i jednocześnie głęboko relaksujący masaż zawiera na początku delikatne i finezyjne ruchy całych dłoni, następnie mocne uciski z elementami refleksologii. Najczęściej wykonywany na oleju kokosowym, z wykorzystaniem liści bananowca i specjalnych baniek. Masaż filipiński nie tylko regeneruje, ale też wspaniale relaksuje i odpręża.

Przeciwwskazania: nadciśnienie, miażdżyca, choroby nowotworowe, stany zapalne, zakaźne, alergiczne skóry, hemofilia, osteoporoza, operacje przebyte w okresie krótszym niż 6 m-cy.

oferta **SPA**

Masaże

Zabiegi
pielęgnacyjne

Zabiegi
kosmetyczne

Sauna i Balia



masaż **GORĄCYMI KAMIENIAMI**

całościowy 60 min / 210 zł

Masaż, w którym wykorzystuje się wulkaniczne bazaltowe kamienie, w celu rozluźnienia, zniwelowania bólu i przywróceniu równowagi energetycznej w mięśniach i stawach. Rozgrzane kamienie rozłożone w poszczególnych partiach ciała, dostarczają wspaniałego ciepła, które wnika do tkanek głębokich. Doskonały masaż intensywnie rozgrzewający, polecany szczególnie osobom z problemami z krążeniem.

masaż **SHIATZU**

50 min / 180 zł

Ten wywodzący się z japońskiej tradycyjnej medycyny masaż punktowy polega na uciskaniu palcami lub całymi dłońmi ściśle określonych miejsc na ciele tzw. Szlaków energetycznych. Masaż poprawia przepływ energii oraz przywraca równowagę w organizmie.

Przeciwwskazania: nadciśnienie, miażdżyca, choroby nowotworowe, stany zapalne, zakaźne, alergiczne skóry, hemofilia, osteoporoza, operacje przebyte w okresie krótszym niż 6 m-cy. Masaż Shiatsu twarzy, nie wykonuje się u osób, które miały iniekcje z botoksu.



HOTEL
MAZURSKI RAJ

REZERWACJE

+48 538 814 341

spa@mraj.pl

www.mazurskiraj.pl

