



spa  
menu



★★★★  
nadwospadem

## MASAŻE CAŁOŚCIOWE / FULL-BODY MESSAGES

### MASAŻ KLASYCZNY / CLASSIC MASSAGE

**PL:** Klasyczna forma terapii manualnej, która łączy techniki rozluźniające, pobudzające krążenie oraz wspierające regenerację mięśni. Idealny zarówno przy napięciach, jak i w profilaktyce zdrowotnej, przywraca ciału naturalną równowagę i lekkość.

**EN:** A classic form of manual therapy combining relaxation techniques, circulation stimulation and muscle recovery support. Perfect both for relieving tension and as part of health prevention. It restores the body's natural balance and lightness.

### MASAŻ RELAKSACYJNY - AROMATERAPEUTYCZNY / RELAXING AROMATHERAPY MASSAGE

**PL:** Subtelny rytuał odprężenia, w którym płynne ruchy masażu łączą się z działaniem starannie dobranych olejków eterycznych. Aromaterapia koi zmysły, redukuje stres i wprowadza w stan głębokiego wyciszenia.

**EN:** A subtle relaxation ritual in which flowing massage movements are combined with the effects of carefully selected essential oils. Aromatherapy soothes the senses, reduces stress and brings the body into a state of deep calm..

### MASAŻ CIEPLĄ ŚWIECĄ / WARM CANDLE MASSAGE

**PL:** Luksusowy zabieg z użyciem ciepłego wosku, który zamienia się w odżywczy olejek. Intensywnie nawilża, wygładza skórę i zapewnia wyjątkowe uczucie komfortu oraz otulenia.

**EN:** A luxurious treatment using warm wax that melts into a nourishing oil. It deeply moisturises and smooths the skin, providing an exceptional feeling of comfort and warmth.

### MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI / HOT STONE MASSAGE

**PL:** Głęboko relaksujący masaż z wykorzystaniem rozgrzanych kamieni bazaltowych. Ciepło przenika mięśnie, redukując napięcia, poprawiając krążenie i wprowadzając organizm w stan głębokiego odprężenia.

**EN:** A deeply relaxing massage using heated basalt stones. The warmth penetrates the muscles, reducing tension, improving circulation and bringing the body into a state of deep relaxation.

260 zł

🕒 50 min.

260 zł

🕒 50 min.

280 zł

🕒 50 min.

260 zł

🕒 50 min.

## MASAŻE CZĘŚCIOWE / PARTIAL MESSAGES

### MASAŻ CZĘŚCIOWY / PARTIAL MASSAGE

**PL:** Skoncentrowany masaż wybranej partii ciała, dopasowany do indywidualnych potrzeb. Przynosi szybką ulgę w napięciach i poprawia komfort funkcjonowania.

**EN:** A focused massage of a selected body area, tailored to individual needs. It brings quick relief from tension and improves overall comfort.

### MASAŻ BAŃKĄ CHIŃSKĄ / CHINESE CUPPING MASSAGE

**PL:** Intensywny masaż próżniowy pobudzający krążenie i wspierający redukcję cellulitu. Skóra staje się bardziej jędrna, a ciało odczuwalnie lżejsze.

**EN:** An intensive vacuum massage that stimulates circulation and supports cellulite reduction. The skin becomes firmer and the body feels noticeably lighter.

### MASAŻ DRENUJĄCY BAMBUSEM / BAMBOO DRAINAGE MASSAGE

**PL:** Dynamiczny masaż wykonywany pałeczkami bambusowymi, który wspiera drenaż limfatyczny, poprawia krążenie i pomaga w detoksykacji organizmu.

**EN:** A dynamic massage performed with bamboo sticks. It supports lymphatic drainage, improves circulation and helps detoxify the body.

### MASAŻ STÓP / FOOT MASSAGE

**PL:** Relaksacyjny zabieg oparty na elementach refleksologii, który wpływa na całe ciało poprzez odpowiednie punkty na stopach, przywracając równowagę i odprężenie.

**EN:** A relaxing treatment based on elements of reflexology. By stimulating specific points on the feet, it positively affects the whole body, restoring balance and relaxation.

### MASAŻ GŁOWY / HEAD MASSAGE

**PL:** Kojący masaż redukujący napięcia w obrębie głowy, szyi i karku. Pomaga wyciszyć umysł, zmniejszyć stres i poprawić jakość snu.

**EN:** A soothing massage that reduces tension in the head, neck and nape area. It helps calm the mind, reduce stress and improve sleep quality.

### MASAŻ TWARZY / FACE MASSAGE

**PL:** Relaksacyjny masaż o działaniu pielęgnacyjnym, który poprawia mikrokrążenie, wspiera jędrność skóry i nadaje jej zdrowy, promienny wygląd.

**EN:** A relaxing massage with skincare benefits. It improves microcirculation, supports skin firmness and gives the complexion a healthy, radiant appearance.

180 zł

🕒 25 min.

170 zł

🕒 25 min.

180 zł

🕒 25 min.

170 zł

🕒 25 min.

150 zł

🕒 20 min.

170 zł

🕒 25 min.



[www.nadwodospadem.eu](http://www.nadwodospadem.eu)



[www.facebook.com/nadwodospadem/](https://www.facebook.com/nadwodospadem/)