



# spa menu



★★★★  
nadwospadem

## ZABIEGI NA TWARZ /PARTIAL MASSAGES

### ZŁOTY BLASK / GOLDEN GLOW

**PL:** (demakijaż, peeling kawitacyjny, masaż rolerem jadeitowym, maska ze złotem, serum, krem)

To królewski rytuał dla Twojej twarzy. Złoto od wieków znane jest ze swoich niezwykłych właściwości odmładzających i rozświetlających. To idealny wybór przed wielkim wyjściem lub gdy chcesz sobie podarować to co najlepsze. W ramach rytuału, dla pogłębienia efektu rozświetlenia i regeneracji, skóra zostanie otulona terapeutycznym światłem LED - subtelnym elementem pielęgnacji.

**EN:** (make-up removal, cavitation peeling, jade roller massage, gold mask, serum, cream)

A royal ritual for your face. Gold has been known for centuries for its remarkable rejuvenating and illuminating properties. This is the perfect choice before a special occasion or whenever you want to treat yourself to the very best. As part of the ritual, to enhance the brightening and regenerating effect, the skin is enveloped in therapeutic LED light.

### DIAMENTOWA ODNOWA / DIAMOND RENEWAL

**PL:** (demakijaż, mikrodermabrazja, wyciszający masaż szklanymi kulami i zimną głowicą, maska Cica w płacie, krem regenerujący)

To mechaniczne złuszczenie naskórka za pomocą głowic diamentowych, które powoduje pobudzenie skóry do produkcji kolagenu i elastyny, wyrównuje strukturę i kolor skóry, poprawia mikrocyrkulację.

**EN:** (make-up removal, microdermabrasion, soothing massage with glass spheres and a cooling applicator, Cica sheet mask, regenerating cream)

This treatment involves mechanical exfoliation of the epidermis using diamond tips. It stimulates the skin to produce collagen and elastin, evens out skin texture and tone, and improves microcirculation.

### PEPTYDOWY LIFTING AI / PEPTIDE AI LIFT

**PL:** (demakijaż, peeling, serum, ultradźwięki, maska, serum, krem)

Zabieg łączy w sobie moc peptydów i egzosomów. Dwa składniki, które w ostatnim czasie robią rewolucję w podejściu do pielęgnacji skóry i efektów, które dzięki nim uzyskują. Zabieg zawiera cztery peptydy, każdy z nich zbudowany jest z 12-17 aminokwasów. Chronią skórę przed starzeniem wywołanym stresem oksydacyjnym, niebieskim światłem. Peptydy 4.0 są idealne dla skór zmęczonych, szarych, z oznakami starzenia. Maska z egzosomami wspaniale regeneruje i odżywia skórę, peptydy ją regenerują i odmładzają

290 zł

⌚ 60 min.

300 zł

⌚ 45 min.

320 zł

⌚ 50 min.

**EN:** (make-up removal, peeling, serum, ultrasound, mask, serum, cream)

This treatment combines the power of peptides and exosomes – ingredients that have recently revolutionised the approach to skincare and the effects it can achieve. The formula contains four peptides, each made up of 12-17 amino acids. They help protect the skin against ageing caused by oxidative stress and blue light. Peptides 4.0 are ideal for tired, dull skin with signs of ageing. The exosome mask wonderfully regenerates and nourishes the skin, leaving it looking younger and fresher.

### KOBIDO / KOBIDO

**PL:** To masaż, który nie tylko upiększa, ale też głęboko odpręża. Nie jest to zwykły zabieg-to wieloetapowy rytuał, łączący w sobie tradycyjne japońskie techniki, by przywrócić Twojej twarzy blask i młodzieńczy wygląd. Skóra staje się wyraźnie napięta i ujędrniona, drobne zmarszczki wygładzają się, a napięcie w okolicy szyi i karku znika. To godzina czystej magii.

**EN:** This is a massage that not only beautifies but also deeply relaxes. It is not an ordinary treatment, but a multi-stage ritual combining traditional Japanese techniques to restore radiance and a youthful appearance to your face. The skin becomes visibly tighter and firmer, fine lines are smoothed, and tension around the neck and nape disappears. It is an hour of pure magic.

**Do każdego zabiegu na twarz można dokupić peeling kawitacyjny i ultradźwięki, wzmacniając w ten sposób przenikanie substancji aktywnych.**

**Cavitation peeling and ultrasound can be added to any facial treatment to enhance the penetration of active ingredients.**

### PEELING KAWITACYJNY /CAVITATION PEELING

**PL:** Delikatne, bezbolesne oczyszczanie skóry za pomocą ultradźwięków. Zabieg usuwa martwy naskórek, nadmiar sebum i zanieczyszczenia, pozostawiając cerę świeżą, gładką i promienną. Idealny dla każdego typu skóry, także wrażliwej.

**EN:** A gentle, painless skin cleansing treatment using ultrasound. It removes dead skin cells, excess sebum and impurities, leaving the complexion fresh, smooth and radiant. Ideal for all skin types, including sensitive skin.

290 zł

⌚ 50 min.

70 zł

⌚ - min.

## ULTRADŹWIĘKI / ULTRASOUND

**PL:** Zabieg wspomagający wprowadzanie składników aktywnych w głąb skóry. Poprawia nawilżenie, odżywienie i regenerację, a także wspiera redukcję drobnych zmarszczek. Skóra staje się bardziej napięta, miękka i pełna blasku.

**EN:** A treatment that supports the delivery of active ingredients deep into the skin. It improves hydration, nourishment and regeneration, while also helping reduce fine lines. The skin becomes firmer, softer and full of radiance.

## MĘSKA STREFA / MEN'S ZONE

### CHWILA MĘSKIEGO ODPRĘŻENIA – PIWNA EDYCJA / A MOMENT OF MALE RELAXATION – BEER EDITION

**PL:** Wyjątkowy rytuał stworzony z myślą o męskim relaksie i regeneracji. Rozpoczyna się odprężając kąpielą piwną której towarzyszy kufel piwa, pozwalając w pełni poczuć atmosferę spokoju.

Następnie wykonany jest piling całego ciała który wygładza skórę i przywraca jej świeżość.

Całość dopełnia 30min masaż częściowy rozluźniający napięcia i poprawiający samopoczucie.

**EN:** A unique ritual created with men's relaxation and regeneration in mind. It begins with a relaxing beer bath accompanied by a mug of beer, allowing you to fully enjoy the atmosphere of calm.

This is followed by a full-body peeling that smooths the skin and restores its freshness. The ritual is completed with a 30-minute partial massage that releases tension and improves well-being.

## RYTUAŁY NA CAŁE CIAŁO / FULL-BODY RITUALS

### RYTUAŁ ODNAWIAJĄCY / RENEWAL RITUAL

**PL:** Peeling całego ciała a następnie masaż relaksacyjny. Peeling i masaż to duet idealny-najpierw wygładzamy skórę, a potem nawilżamy skórę. To zabieg po którym klienci wychodzą „lekkko unosząc się nad ziemią”.

**EN:** A full-body peeling followed by a relaxing massage. Peeling and massage are the perfect duo – first we smooth the skin, then we moisturise it. This is a treatment after which clients leave feeling as if they are “floating above the ground”.

80 zł

🕒 - min.

390 zł

🕒 75 min.

330 zł

🕒 70 min.

### RYTUAŁ JEDNOŚCI / UNITY RITUAL

**PL:** Totalny reset, który w dzisiejszych czasach jest bezcenny. Podczas tej kompleksowej regeneracji, masowane są całe grupy mięśniowe, zaczynając od twarzy i głowy, na stopach kończąc. Zabieg rozpoczyna się oczyszczeniem skóry i pobudzeniem krążenia. Podczas zabiegu skóra ciała zostaje odżywiona i wygładzona, a twarz odzyskuje blask i jędrność.

**Podaruj sobie tę chwilę luksusu.**

*(peeling rękawicą kessa, masaż twarzy +masaż głowy, olejowanie całego ciała kończące się na stopach)*

**EN:** A total reset, which is priceless in today's world. During this comprehensive regeneration treatment, entire muscle groups are massaged – from the face and head all the way down to the feet. The treatment begins with skin cleansing and circulation stimulation. During the ritual, the body's skin is nourished and smoothed, while the face regains radiance and firmness.

**Treat yourself to this moment of luxury.**

*(exfoliation with a kessa glove, face massage, head massage, full-body oiling finished with a foot massage)*

### RYTUAŁ ODPRĘŻAJĄCY / RELAXING RITUAL

**PL:** Arbuzowy peeling z kofeiną pobudza i poprawia krążenie, maska odżywia i regeneruje, a masaż stóp, który wykonywany jest podczas jej działania, relaksuje i odpręża.

*(peeling, maska odżywiająca, balsam)*

**EN:** A watermelon peeling with caffeine stimulates and improves circulation, the mask nourishes and regenerates, while the foot massage performed during its action relaxes and unwinds the body.

*(peeling, nourishing mask, body lotion)*

### RYTUAŁ SIŁA GŁADKOŚCI / POWER OF SMOOTHNESS RITUAL

**PL:** Intensywny zabieg na poprawę krążenia, usunięcie toksyn i ujędrnienia skóry.

*(szczotkowanie, masaż nóg bańką chińską, wmasowanie balsamu, na zakończenie herbata ziołowa.*

**EN:** An intensive treatment that improves circulation, supports toxin removal and firms the skin.

*(body brushing, Chinese cupping massage of the legs, body lotion application, herbal tea at the end)*

430 zł

🕒 75 min.

280 zł

🕒 60 min.

290 zł

🕒 50 min.

## PIELĘGNACJA DŁONI I STÓP

### PARAFINA / PARAFFIN TREATMENT

**PL:** Relaksujący zabieg pielęgnacyjny na dłonie i stopy z wykorzystaniem ciepłej parafiny. Głęboko nawilża, regeneruje i wygładza skórę, przywracając jej miękkość oraz elastyczność. Idealny dla skóry suchej, szorstkiej i wymagającej intensywnego odżywienia.

**EN:** A relaxing care treatment for hands and feet using warm paraffin. It deeply moisturises, regenerates and smooths the skin, restoring its softness and elasticity. Ideal for dry, rough skin in need of intensive nourishment.

80 zł

🕒 25 min.

### AKSAMITNE STOPY / VELVETY FEET

**PL:** Kompleksowy zabieg pielęgnacyjny, który przywraca stopom zdrowy i estetyczny wygląd. Obejmuje opracowanie skóry stóp, usunięcie zrogowaceń oraz intensywne nawilżenie i odżywienie kremem z ozonowaną oliwą. Skóra staje się gładka, miękka i zregenerowana, a stopy lekkie i zadbane

**EN:** A comprehensive care treatment that restores a healthy and aesthetic appearance to the feet. It includes foot skin care, removal of calluses, and intensive moisturising and nourishing with a cream containing ozonated olive oil. The skin becomes smooth, soft and regenerated, while the feet feel light and well cared for

280 zł

🕒 60 min.



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



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