

NATUROTHÉRAPIE

MASSAGE ANTI-STRESS DU VISAGE

Prix: 90 zł/30 min., 180 zł/60 min.

Nous retrouvons la carte du corps humain sur le visage. À travers le massage et l'acupressure il est possible d'harmoniser le corps humain tout entier. Ce massage agit de manière multidimensionnelle: diminue le stress, apaise les émotions, donne de l'énergie, améliore le sommeil, réduit les rides, régénère la peau.

MASSAGE TIBÉTAINS DES PIEDS

Prix: 90 zł/30 min, 180 zł/ 60 min.

Autrefois, les moines tibétains effectuaient des massages sur leur empereur dans le but de la prévention de sa santé. La carte du corps humain est également présente sur les pieds ce qui permet de retrouver l'équilibre intérieur.

Encore une fois, ce massage agit de manière multidimensionnelle, il diminue le stress, relaxe, détend, canalise les émotions, élimine les barrières intérieures, permet à l'énergie vitale de circuler librement, favorise le métabolisme et la détoxification, normalise la pression artérielle et la circulation sanguine, équilibre le système endocrinien, diminue les gonflements des pieds, lutte contre les douleurs et les inflammations.

THÉRAPIE CRÂNIO-SACRÉE (TCS)

Prix: 180 zł/60min.

TCS est une forme de thérapie manuelle (ostéopathie) qui grâce aux touchers délicats permet de débloquer les zones

de tension crânienne, de la nuque, de la colonne vertébrale, des épaules, du bassin, du sacrum, du diaphragme et le réseau de fascias. C'est une thérapie multidimensionnelle - elle apaise le stress, allège les maux de tête, les vertiges, la sinusite, l'otite, la conjonctivite, les maladies des nerfs, la douleur de la colonne vertébrale, la névralgie sciatique, les traumatismes post accidentels, les douleurs abdominales, libère les émotions accumulées, améliore le sommeil et la concentration.



La grotte angélique

SPA & BIEN-ÊTRE



SOYEZ LE BIENVENU!

HORAIRE D'OUVERTURE:
LUN-VEN 13.00-21.00
SAM-DIM 11.00-19.00

HÔTEL BAST***
SPA & BIEN-ÊTRE
rue Królowej Jadwigi 35/37
88-100 Inowrocław
tel. 52 357 20 25
mobile +48 694 343 597
www.anielskagrotaspa.pl

www.facebook.com/anielskagrotaspa

NOUS VOUS SOUHAITONS UNE MERVEILLEUSE JOURNÉE



La Grotte Angélique

SPA & BIEN-ÊTRE



OFFRES ET TARIFS

Découvrez votre partie de paradis...



HOTEL BAST*** rue Królowej Jadwigi 35/37
88-100 Inowrocław, mobile +48 694 343 597
tel. 52 357 20 26, www.anielskagrotaspa.pl

NOUVELLES



ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
Nous vous organisons un voyage magique au fond de vous-même pour découvrir vos talents, vos points faibles et les points forts de votre personne, connaître vos objectifs et vos rêves ainsi que le chemin pour les réaliser. Nous vous montrons comment gérer le stress et les émotions, comment se motiver soi-même et motiver les autres. Nous coopérons avec les spécialités du life et business coaching.

FITNESS AVEC GYMSTICK Prix: 60 zł pour 45 min.

Créé dans les pays nordiques, la GYMSTICK est une nouveauté non seulement dans notre région mais aussi dans notre pays. Le nouvel outil de fitness: un bâton dont les extrémités sont reliées à des élastiques qui font pression lors des exercices. Grâce aux cours collectifs, vous aurez la silhouette harmonieuse et svelte, les muscles seront bien dessinés, les articulations seront saines et en bonne état. Les cours ont lieu lundi - mercredi - vendredi à 18:30.



MASSAGE SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS

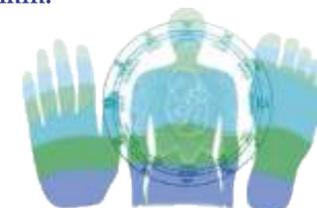
Prix: 90 zł pour 30 min., 180 zł pour 60 min.



Ce massage tibétain trouve ses origines au Népal, il a déjà huit mille ans. Les recherches du physicien Peter Hess ont prouvé que chaque cellule du corps humain émet le son d'une fréquence. Les bols tibétains présentent des spectres de fréquence qui correspondent aux différentes parties du corps, ciblent de notre traitement. C'est donc le son des bols qui nous met dans un état de relaxation profonde, apaise les émotions, détend l'esprit, harmonise l'âme et favorise la régénération, aide l'organisme à retrouver l'état d'équilibre, libère le stress, augmente la créativité et la force de l'imagination.

THÉRAPIE DE POLARITÉ DU DR RANDOLPH STONE Prix: 180 zł pour 60 min.

C'est un programme de maintien en bonne santé par un concept de pensée positive, des thérapies manuelles qui libèrent l'énergie bloquée, ainsi qu'un régime particulier détoxifiant, renforçant la polarité par des exercices énergétiques sélectionnés individuellement (Polarity Yoga). Cette thérapie est multidimensionnelle, elle équilibre les cinq éléments du corps, les émotions, l'esprit et l'âme. Elle permet de travailler votre ancienne philosophie de vie et de trouver un nouveau chemin de vie et ressentir la joie de vivre.



NOUVEAUTÉ ! CARNET POUR LES MESSAGES ET LES NATUROTHÉRAPIES

Achat de 5 visites - 1 visite gratuite, achat de 10 visites - 2 visites gratuites

OFFRES



LA SALLE DE SPORT „Le Septième Ciel”

- ✓ Prix: 50 zł pour 60 min.
PRECOR
- ✓ Prix: 60 zł pour 45 min.
GYMSTIC

✓ CARNET DE 60 MIN.

- Carnet de 5 visites pour 250 zł + 1 entrée GRATUITE
- Carnet de 10 visites pour 500 zł + 2 entrées GRATUITES

LE SAUNA SEC „Le Cœur de Feu”

- ✓ Les tarifs sont les mêmes que pour la salle de sport

- ✓ Sauna + Jacuzzi
Prix: 60 zł/60 min.



LE JACUZZI „L'Océan de Tranquillité”

- ✓ Les tarifs sont les mêmes que pour le bain finlandais
- ✓ Sauna + Jacuzzi
Prix: 60 zł/60 min.

✓ CARNET DE 60 MIN.

- Carnet de 5 visites pour 300 zł + 1 entrée GRATUITE
- Carnet de 10 visites pour 600 zł + 2 entrées GRATUITE

PACKAGES

PACKAGE PERSONNELLE Créez votre propre package SPA & BIEN-ÊTRE et choisissez les types de traitements que vous désirez. Également, il est possible de commander un gommage, un masque du visage, une manucure avec soins des mains.

PACKAGE POUR LE COUPLE ET LES JEUNES MARIÉS Offrez un cadeau magique à votre bien aimée: passez le moment de vos fiançailles, de votre demande en mariage, de votre anniversaire de mariage en notre compagnie le rendant exceptionnel. Nous vous garantissons les rituels SPA & BIEN-ÊTRE inoubliables exclusifs pour vous. Nous vous assurons un dîner romantique avec des bougies et de la musique ainsi qu'une ou plusieurs nuits d'hôtel dans le décor historique de l'Hôtel BAST***.

PACKAGE POUR LES FEMMES ENCEINTES Nous entourerons les futures mamans de soins. Nous leurs aiderons à diminuer les maux de la colonne vertébrale fréquent durant cette période ainsi que le gonflement des jambes. Nous donnerons du soutien à vos muscles du ventre à l'aide du Kinesio-Taping et nous assurerons votre relaxation et votre détente physique grâce à nos massages spéciaux réalisés après le premier trimestre de la grossesse.

PACKAGES POUR LES FAMILLES AVEC ENFANTS Nous organisons rituels préventives, analgésiques ou relaxation qui renforcent les liens de la famille. Nous offrons également les cours de massage Shantala® pour familles avec enfants, le coaching parental et pour les couples, les courses de parentalité impressionnabilité, les rituels de danses indiennes, les cérémonies de baignade sonore aux bols tibétains.

PACKAGE OCCASIONNEL Nous organisons les anniversaires, les fêtes, les rencontres d'amis, les soirées thématiques, les séminaires au sujet de la santé.

PACKAGE POUR LES ENTREPRISES Nous organisons les soirées d'intégration ainsi que les rituels SPA & BIEN-ÊTRE à titre de cadeaux aux directeurs et aux employés de l'entreprise.

PACKAGE POUR LES PERSONNES ACTIVES Ce package répond aux besoins des personnes pratiquant du sport de manière professionnelle ou occasionnelle. Son but est la prévention de la santé, la récupération après les entraînements, la minimalisation des surcharges, l'augmentation des effets des exercices grâce aux traitements de bien être et de la kinésiothérapie.

OFFRE POUR LES PERSONNES AYANT DES DOULEURS DORSALES Qui de votre entourage n'a pas souffert de douleurs de colonne vertébrale? Malheureusement, ce phénomène est bien fréquent de nos jours. Les scientifiques indiquent plusieurs causes - manque d'activité, position assise prolongée, stress... Une chose est certaine - nous pouvons vous aider. Nous contribuons à ce que nos clients retrouvent la santé ainsi qu'une vie sans douleur grâce à l'ensemble de nos soins comprenant notamment des rituels spa, des méthodes de kinésithérapie, de la médecine orientale et de la naturothérapie.

GOMMAGES

Vous trouverez des gommages aromatiques du corps entier dans notre offre tant appréciée par nos chers clients. Les cellules mortes de l'épiderme seront remplacées par d'autres, plus lisses et saines. Le gommage de marque ORGANIQUE, pionnier sur les marchés mondiaux en matière des cosmétiques naturels, vous donne la garantie d'une bonne qualité des composants ainsi que la relaxation de l'esprit grâce à l'aromathérapie. Nous vous invitons à profiter de nos gommages au sel et au sucre. Prix: 90 zł/30 min.

GOMMAGE AU CAFÉ Son ingrédient principal la caféine: accélère le métabolisme des cellules favorisant l'évacuation des toxines. Les particules de l'ébène contribuent à éliminer plus rapidement les liquides des jonctions intercellulaires ce qui amincie le corps. La théophylline et la théobromine améliorent le fonctionnement des neurotransmetteurs puisqu'elles stimulent l'esprit et la concentration. Nous recommandons le gommage au café aux personnes prenant soin de leur silhouette, complétant parfaitement des soins anticellulite et réduisant le tissu adipeux.



GOMMAGE AU CHOCOLAT Ce gommage contient du beurre de cacao qui se caractérise par sa totale biocompatibilité avec la peau humaine. Le beurre de cacao rend la peau ferme et élimine la cellulite. Il est également riche en micronutriments tels que le magnésium, le potassium, le calcium, le fer et les antioxydants.

L'extrait de l'Echinacea stimule parfaitement le système immunitaire. Ce soin donne à la peau une touche bronzée et améliore l'humeur grâce aux endorphines. Nous le recommandons aux personnes ayant une peau sèche, rugueuse et prenant soin de leur silhouette svelte.

GOMMAGE AU LAIT DE CHEVRE ET LICI Déjà apprécié dans l'antiquité, le lait de chèvre possède des micros et macros-éléments déficitaires, acides gras, acides aminés qui permettent de lisser, hydrater et rajeunir la peau. Ces bénéfices sont accrues notamment grâce aux antioxydants présents dans les litchis et l'extrait d'aloès, qui est un anti-inflammatoire apaisant la peau. Nous le recommandons aux personnes avec une peau fragile, allergique, sèche, ayant besoin de renfort et susceptible de dépelliculage. Pour la délicatesse de ce traitement, nous le recommandons également aux femmes enceintes.



LE GOMMAGE À LA NOIX DE COCO AINSI QU'AU BEURRE de karité est un assemblage unique permettant de nourrir en profondeur, hydrater et soigner la peau. Ce gommage contient des phytostérols connus pour leurs bienfaits dans le processus de défense de la peau, capables de réduire et/ou d'éliminer les inflammations. Ils sont riches en antioxydants ce qui permet de lutter contre les radicaux libres, de garder une bonne forme ainsi qu'une bonne santé. Ce gommage est conseillé aux personnes dont le système immunitaire est affaibli et ayant une peau propice aux dessèchements.



NOUVEAUTE: Nous vous recommandons aussi le **GOMMAGE À LA VANILLE** (hydrate la peau et améliore l'humeur), le **GOMMAGE FORESTIER** (rafraichit la peau et apaise les esprits) et le **GOMMAGE AU SEL** additionné à l'huile essentielle de rose ou de lavande. Le sel cristallin de l'Himalaya contient 84 macro et micro-éléments, il purifie le corps et détend l'esprit.

SALON DE MASSAGE SOURCE DE RELAXATION

MASSAGE CLASSIQUE

Les avantages: améliore l'élasticité des muscles, réduit le stress, détend et atténue la douleur des épaules et de la colonne vertébrale.

- ✓ Prix: 90 zł pour 30 min.
- ✓ Prix: 180 zł pour 60 min.



DRAINAGE LYMPHATIQUE

Ce massage améliore la circulation sanguine, la lymphatique, et réduit les œdèmes

- ✓ Prix: à partir de 90 zł pour 30 min. jusqu'à 180 zł pour 60 min.



MASSAGE VENTOUSES CHINOISES ANTI-CELLULITE

Ce massage rend la peau souple et tonique, réduit la cellulite grâce aux soins éliminant le tissu adipeux.

- ✓ Prix: 90 zł pour 30 min.
- ✓ Prix: 180 zł pour 60 min.

MASSAGE RÉGÉNÉRANT AU MIEL OU CHOCOLAT

- ✓ Prix: à partir de 90 zł pour 30 min. jusqu'à 180 zł pour 60 min.

Ce soin équilibre le corps, l'esprit et l'âme, enlève les blocages dans la région du dos, purifie et évacue les toxines du corps, régénère la peau, élimine la cellulite et les vergetures, apaise les douleurs des articulations et de la colonne vertébrale, optimise la circulation sanguine, renforce le système immunitaire et améliore le sommeil.

MASSAGE RELAXANT AROMATIQUE

- ✓ Prix: à partir de 180 zł pour 60 min. jusqu'à 270 zł pour 90 min.

Ce massage permet de se relaxer après une longue journée, atténue le stress, apaise, calme, neutralise les émotions, et aide à récupérer des forces.

MASSAGE SPORTIF

Ce massage réchauffe les muscles, régénère les articulations, élimine les œdèmes, assouplit les tissus musculaires, prévient des courbatures, évite les blessures.

- ✓ Prix: 90 zł pour 30 min.
- ✓ Prix: 180 zł pour 60 min.

