

## SALON MASAŻU "ŹRÓDŁO RELAKSU"

### MASAŻ KLASYCZNY

**Korzyści:** poprawia elastyczność mięśni, redukuje stres, odpręża, łagodzi bóle karku, pleców i kręgosłupa.

✓ Cena: 60 zł za 30 min.

✓ Cena: 110 zł za 60 min.



### DRENAŻ LIMFATYCZNY

**Korzyści:** poprawia krążenie krwi i limfy, redukuje obrzęki.

✓ Cena: od 60 zł za 30 min. do 110 zł za 60 min.



### MASAŻ ANTYCELLULITOWY BAŃKAMI CHIŃSKIMI

**Korzyści:** nadaje skórze elastyczność i jedność, zmniejsza cellulit dzięki zastosowaniu preparatów zwiększających spalanie tkanki tłuszczowej.

✓ Cena: 60 zł za 30 min.

✓ Cena: 120 zł za 60 min.

### REGENERUJĄCY MASAŻ MIODEM LUB CZEKOLADĄ

✓ Cena: od 80 zł za 30 min. do 130 zł za 60 min.

**Korzyści:** harmonizuje ciało, umysł i duszę, usuwa blokady z okolicy pleców, oczyszcza, wyciąga toksyny z organizmu, regeneruje skórę, likwiduje cellulit oraz rozstępy, łagodzi bóle stawów i kręgosłupa, reguluje krążenie krwi, wzmacnia system odpornościowy, poprawia sen.

### MASAŻ AROMATYCZNY RELAKSACYJNY

✓ Cena: od 99 zł za 60 min. do 150 zł za 90 min.

**Korzyści:** pomaga się zrelaksować po ciężkim dniu, łagodzi stres, uspokaja, neutralizuje emocje, regeneruje siły i dodaje energii.

### MASAŻ SPORTOWY

**Korzyści:** rozgrzewa mięśnie, regeneruje stawy, likwiduje obrzęki, uelastycznia tkanki, przeciwdziała zakwasom, zmniejsza skutki kontuzji.

✓ Cena: 70 zł za 30 min.

✓ Cena: 130 zł za 60 min.



Anielska Grota  
WELLNESS & SPA



WYJĄTKOWA OFERTA  
POKÓJ GENERAŁA  
WŁADYSŁAWA  
SIKORSKIEGO

Z tym  
folderem  
10%  
rabata

## SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

**GODZINY OTWARCIA:**  
PN - PT 13:00 - 21:00  
SB - ND 11:00 - 19:00

**HOTEL BAST\*\*\*  
SPA & WELLNESS**  
ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław  
tel. 52 357 20 25  
tel. kom. 694 343 507  
spa@anielskagrotaspa.pl  
www.anielskagrotaspa.pl

www.facebook.com/hotelbast  
www.facebook.com/anielskagrotaspa

ŻYCZYMY CUDOWNEGO DNIA!



Anielska Grota  
WELLNESS & SPA



## OFERTA FAMILIJNA

Odkryj swój kawałek Nieba ...



**HOTEL BAST\*\*\*** ul. Królowej Jadwigi 35/37  
88-100 Inowrocław, spa@anielskagrotaspa.pl  
tel. 52 357 20 26, www.anielskagrotaspa.pl

## NATUROTERAPIA



### ANTYSTRESOWY MASAŻ TWARZY

Cena: 50 zł za 30 min.

Na twarzy znajduje się mapa całego ciała - poprzez masaż i akupresurę odpowiednich punktów można doprowadzić do harmonii cały organizm człowieka. Masaż działa wielowymiarowo - łagodzi stres, uspokaja emocje, dodaje energii, poprawia sen, zmniejsza zmarszczki, odmładza wygląd skóry.

### MASAŻ DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH



Cena: 80 zł za 60 min.  
Masaż ten pochodzi z Nepalu i ma 8 tys. lat. Badania fizyka Petera Hessa dowiodły, że każda komórka w ciele wydaje dźwięk o określonej częstotliwości (wibracji), dlatego też dźwięki mis tybetańskich doprowadzają do głębokiego stanu odprężenia ciała, uspokajają emocje, odprężają umysł, harmonizują duszę, co sprzyja regeneracji, aktywuje pierwotne wzorce zdrowotne organizmu, uwalnia stresy, zwiększa kreatywność i moc twórczą.



### (TCK) TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA

Cena: 100 zł za 60 min.  
TCK jest to forma terapii manualnej (osteopatii), która za pomocą delikatnego dotyku pozwala na odblokowanie napięć w rejonie czaszki, karku, kręgosłupa, barków, miednicy, k. krzyżowej, przepony i systemu powięzi. Jest to

terapia wielowymiarowa - łagodzi stres, niweluje bóle i zawroty głowy, stany zapalne zatok, uszu, oczu, nerwów, ból kręgosłupa, rwy kulszowej, urazy powypadkowe, ból brzucha, uwalnia nagromadzone emocje.

### TERAPIA POLARITY DR RUDOLFA STONE'a

Cena: 100 zł za 60 min.  
To program troski o zdrowie zakładający pracę nad pozytywnymi wzorcami myślenia, zabiegi manualne uwalniające zablokowaną energię, specjalną dietę oczyszczającą i wzmacniającą, a także indywidualnie dobrane ćwiczenia energetyczne (Polarity Joga). Terapia jest wielowymiarowa, równoważy 5 żywiołów w ciele, emocjach, umyśle i duszy. Pomaga przepracować stare wzorce świadomości, znaleźć nową drogę w życiu i poczuć radość z istnienia.



### STAROCHIŃSKA REFLEKSOLOGIA STÓP

Cena: 60 zł za 30 min., 100 zł za 60 min.

Na stopach istnieje mapa całego ciała i poprzez akupresurę można doprowadzić organizm do harmonijnego funkcjonowania.



### NOWOŚĆ!

KARNETY NA MASAŻE I NATUROTERAPIE  
Przy zakupie 5 wejść-30 min. gratis, 10 wejść-60 min. gratis.



## OFERTA



### KLUB FITNESS „Siódme Niebo”

- ✓ 60 min. cena 19 zł ćwiczenia fitness
- ✓ 45 min. cena 25 zł ćwiczenia Gymstic

- ✓ **KARNETY NA KINEZYTERAPIĘ CZYLI ĆWICZENIA** Korzyści: wzmocnienie mięśni kręgosłupa, spalanie zbędnych kalorii, modelowanie sylwetki, uregulowanie ciśnienia krwi.
- Karnet na 5 wejść – cena 95 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść – cena 190 zł + 2 wejścia GRATIS

### SAUNA FIŃSKA „Serce Ogniska”

- ✓ 30 min. cena 17 zł
- ✓ 60 min. cena 33 zł
- ✓ Sauna + Jacuzzi 33 zł do 60 min.



Korzyści: poprawienie odporności, detoksykacja i odkwaszenie organizmu, przyspieszenie spalania tkanki tłuszczowej.



### WANNA JACUZZI „Ocean Spokoju”

- ✓ Ceny takie same jak w saunie
- ✓ Sauna + Jacuzzi 33 zł do 60 min.

Korzyści: kąpiele odstresowują, działają przeciwbólowo, zmniejszają napięcie mięśniowe, z dodatkiem soli himalajskiej harmonizują emocje i niwelują działanie elektrosmogu.

### KARNETY DO 60 MIN. NA TERMO- I HYDROTERAPIĘ

- Karnet na 5 wejść - cena 165 zł + 1 wejście GRATIS
- Karnet na 10 wejść - cena 330 zł + 2 wejścia GRATIS

## OFERTA DLA DZIECI

Dzieci to skarb tego świata – nieukształtowane, piękne umysły i czyste intencje. Każdy z nas ma w sobie to Wewnętrzne Dziecko, którym kiedyś był, nim obowiązki i tzw. „dorosłe życie” odcisnęło swój ślad. Skomponowaliśmy ofertę dla osób w każdym wieku – tych małych i dużych.

**MASAŻ MOTYLKOWY** – stworzony przez lekarza pediatrę Ewę Reich rodzaj masażu polegający na dotyku delikatnym niczym muśnięcie skrzydeł motyla, który wspomaga rozwój dziecka poprzez relaks układu nerwowego, działa antystresowo, niweluje negatywne emocje, poprawia sen i koncentrację, redukuje częstotliwość kolek. Może być stosowany w każdym wieku, toteż polecamy go również wszystkim zaciekawionym Rodzicom.

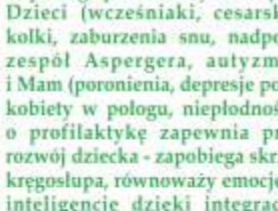


Cena: 30 zł za 15 min. lub 60 zł za 30 min. lub 100 zł za 60 min.



**KURS MASAŻU SHANTALA** to masaże wykonywane Dziecku przez hinduskę o imieniu Shantala, który zaobserwował podczas podróży w Kalkucie, a następnie opisał położnik Frédéric Leboyer. Polecamy wszystkim Rodzicom, dotyk Miłości dla Twojego Dziecka, który stymuluje prawidłowy rozwój psychofizyczny, pomaga w uregulowaniu snu, poprawia trawienie, zapobiega kolkom, wycisza, uspokaja, podnosi świadomość własnego ciała, zwiększa poczucie bezpieczeństwa, wzmacnia więzi z Rodzicem, podnosi odporność organizmu i stymuluje układ hormonalny, działa profilaktycznie. Cena kursu: 199 zł za 4 dwugodzinne spotkania - terminy dostępne w kalendarzu imprez. Cena masażu w SPA: 30 zł za 15 min. lub 60 zł za 30 min. lub 100 zł za 60 min.

**TERAPIA CZASZKOWO-KRZYŻOWA DLA NIEMOWLĄT, DZIECI I RODZICÓW** – to rodzaj osteopatii, który poprzez delikatny dotyk wspomaga prawidłowy rozwój i pomaga pozbyć się traum okołoporodowych



Dzieci (wcześnieaki, cesarskie cięcia, kolki, zaburzenia snu, nadpobudliwość zespół Aspergera, autyzm, ADHD) i Mam (poronienia, depresje poporodowe, kobiety w pociąg, niepłodność). Dbanie o profilaktykę zapewni prawidłowy rozwój dziecka - zapobiega skrzywieniom kręgosłupa, równoważy emocje, zwiększa inteligencję dzięki integracji układu nerwowego. Cena: 30 zł za 15 min. lub 60 zł za 30 min. lub 100 zł za 60 min.



**MASAŻ SMAKOWITY** masłem czekoladowym, kokosowym lub miodem – to prawdziwa uczta dla zmysłów dla naszych młodych Gości. Regenerujące składniki dadzą energię na cały aktywny dzień. Cena: 30 zł za 15 min. lub 60 zł za 30 min. lub 100 zł za 60 min.

ZAPRASZAMY NA POBYTY WEEKENDOWE LUB TYGODNIOWE WZASY PROFILAKTYCZNE I PROZDROWOTNE ! Szczegóły na stronie internetowej w dziale Pakiety Pobytowe.

## PAKIETY DLA RODZIN

Wspólnie spędzony czas w SPA to nie tylko odpoczynek, ale też okazja do wzmocnienia więzi dzięki wspólnym, niezapomnianym chwilom spędzonym w rodzinnym gronie. Dzieci do 18 roku życia płać taniej.



### RYTUAŁ RODZINNA FANTAZJA

- ✓ Bąbelkowe szaleństwo w jacuzzi oraz Rytuał indiański w saunie do 60 min.
- ✓ Masaż refleksologiczny do wyboru: twarz, dłonie lub stopy do 30 min. albo masaż dźwiękiem mis tybetańskich lub terapia czaszkowo-krzyżowa lub masaż klasyczny do 30 min.

Cena: 85 zł lub 45 zł od osoby (dorośli/dzieci) Czas relaksu ok. 1,5 godziny.

### RYTUAŁ NIESKOŃCZONA WIĘZ

- ✓ 30 minut wspólnej aktywności ruchowej w formie gier i zabaw (do wyboru ćwiczenia fitness, tańce w rytm bębnow lub kąpiele w dźwiękach mis tybetańskich), wspomagających rozwój Dziecka raz świetną zabawę dla Rodziców - obudź w sobie Wewnętrzne Dziecko!
- ✓ Rytuał indiański w saunie (niższa temperatura) oraz rytuał kąpiele w wannie jacuzzi do 60 min. dla małych i dużych.
- ✓ Masaż relaksacyjny dla Mamy i Taty do 30 min. W czasie gdy jedno z Rodziców ma masaż, drugie bierze czynny udział w masażu motylkowym lub Shantala Dziecka. Potem zamiana.
- ✓ Możliwość zamówienia za dodatkową opłatą lodów lub sałatki owocowej dla całej Rodziny.



Cena: 130 zł lub 75 zł od osoby (dorośli/ dzieci). Czas relaksu: 2,5 godz.

### RYTUAŁ WSPÓLNA ODNOWA

Rytuał stworzony z myślą o wieczorkach Ojców z Synami lub Matek z Córkami lub ogólnie Rodziców z Dziećmi w celu wzmocnienia łączącej ich więzi, regeneracji sił i spędzenia czasu w gronie rodziny.

- ✓ Do wyboru: 60 minut intensywnych ćwiczeń w klubie fitness lub rytuał ognia w saunie fińskiej albo rytuał kąpiele w wannie jacuzzi z aromaterapią. Magiczny napój gratis.
- ✓ Masaż twarzy z maseczką lub peeling całego ciała 30 min.
- ✓ Do wyboru: terapia czaszkowo-krzyżowa na kręgosłup do 60 min. lub masaż relaksacyjny ze smakowitymi olejkami do masażu: kokos, czekolada, miód, sezam albo relaks dla Dzieci: masaż motylkowy lub masaż Shantala do 45 minut.

Cena: 190 zł lub 85 zł (dorośli/ dzieci).  
Czas relaksu:  
3 godziny.



STWÓRZ  
WŁASNY  
PAKIET  
Z RABATEM!



## RODZINNY KOSZYK ROZMAITOŚCI

ORGANIZUJEMY IMPREZY RODZINNE:



- ✓ Urodziny, Imieniny, Komunie
- ✓ Dzień Kobiet, Mamy, Taty, Babci, Dziadka, Walentynki
- ✓ Zaręczyny, Rocznicę Ślubu, Rytuały SPA dla Dwojga
- ✓ Babskie Wieczorki Tematyczne
- ✓ Męskie Kręgi Spotkań
- ✓ Kąpiele w dźwięku mis z Tybetu
- ✓ Tańce intuicyjne przy bębnach

ĆWICZENIA FITNESS DLA CAŁEJ RODZINY 25 zł/h:

- ✓ FITNESS Z GYMSTICKIEM
- ✓ ĆWICZENIA PILATES I JOGI
- ✓ GIMNASTYKA KOREKCYJNA
- ✓ TRENINGI PERSONALNE 35 zł/h
- ✓ PORADY FIZJOTERAPEUTY
- ✓ FRAJDA DLA KAŻDEGO !



ZAPRASZAMY NA WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO:



**COACHING** jest to świadoma forma dialogu, w której 2 osoby udają się we wspólną podróż, aby odnaleźć w sobie ukryte zasoby (talenty, wiedzę, umiejętności, cechy osobowości, źródło inspiracji), aby poprzez pomysłowość, kreatywne działanie oraz mapy rozwiązań danej sytuacji osiągnąć wspólne wytyczone cele i marzenia.

KORZYŚCI DLA KLIENTA Z COACHINGU HOLISTYCZNEGO:

- ✓ **COACHING OSOBISTY:** Indywidualne podejście oraz szacunek dla wartości, ideologii, drugiej osoby i jej wewnętrznego świata i uświadomienie nowych dróg do realizacji marzeń i wizji przyszłości. Poszerzenie horyzontów myślowych i spojrzenie na wyzwania życiowe z nowej perspektywy, zwiększenie poczucia własnej wartości i pewności siebie, satysfakcji i radości z życia.
- ✓ **COACHING ŚCIEŻKI KARIERY:** Wzrost profesjonalizmu – nowe szanse na awans, wybór ścieżki kariery, poczucie bezpieczeństwa na rynku pracy, efektywność działań, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu. Polecamy dla Maturzystów, którzy nie są pewni na jakie studia mają pójść.
- ✓ **COACHING PARTNERSKI:** To wyjątkowa okazja do zacieśnienia romantycznych więzi dla Par, namalowania portretów Bratniej Duszy dla Singli, rozwiązywania konfliktów, odkrycia tajemnic sztuki bliskości, białej tantry oraz idealnego partnerstwa.
- ✓ **COACHING RODZICIELSKI:** Sztuka wychowania dzieci, odkrywanie ich talentów, wybór ścieżki rozwoju, rozwiązywanie konfliktów. Warsztaty „Przebudzenie Wewnętrznego Dziecka” dla Dorosłych, którzy chcą przepracować stare wzorce z dzieciństwa.
- ✓ **COACHING DUCHOWY:** Odkrywanie duchowych zasobów i talentów ludzi, rozwiązywanie wyzwań życiowych, szukanie odpowiedzi na pytania egzystencjalne, przechodzenie przez proces żałoby, akceptacji śmierci i radości z życia, odkrycie swojej misji i wizji życiowej, konsultacje z pasjonatem religioznawstwa.