



## Spa Treatment Menu

Soothe your senses and body.

## Oferta zabiegów i masażu

Ukojenie zmysłów i ciała.

## Masaż Sheraton Spa

(90 min 490 PLN)

Autorski masaż całego ciała z elementami akupresury. Na bazie 100% naturalnego oleju ze słodkich migdałów i nutą wonnych aromatów dopasowanych indywidualnie do Twoich potrzeb. Ich dobroczynny wpływ przyczynia się do odmłodzenia ciała i ducha. Harmonijnie łączy się z atmosferą tworzoną przez blask świec, delikatną muzyką i aromaterapią. Nadaje aksamitną miękkość i blask skórze. Rozluźnia mięśnie i powięź. Wycisza umysł łagodząc stres, z którym mamy do czynienia na co dzień.

### Masaż Energia

(60 min 380 PLN, 90 min 480 PLN)

Intensywny, pobudzający masaż całego ciała. Wspomaga proces regeneracji tkanek po wysiłku i działa profilaktycznie, chroniąc przed kontuzjami.

### Masaż „Jak Nowy”

(30 min 240 PLN, 60 min 340 PLN)

Masaż skupiający się na niwelowaniu napięć z obszaru pleców, karku i ramion. To doskonały wybór dla osób zmęczonych podróżą lub długotrwale siedzących.

### Masaż stóp z elementami refleksjologii

(40 min 220 PLN)

Stymulujący punkty refleksyjne na stopach, odpowiadające poszczególnym obszarom ciała.

Refleksjologia może być stosowana do odzyskania i utrzymania naturalnej równowagi organizmu oraz wspomagania procesów leczenia.

### Masaż dla dwojga

(60 min 600 PLN)

Idealny pomysł na romantyczny wieczór lub prezent z okazji rocznicy. Odprężający masaż całego ciała zrelaksuje mięśnie oraz ukoi zmysły. Jest oparty o techniki głaskania, rozcierania i ugniatania tkanek.

### Dopełnij poczucie relaksu poprzez:

**Peeling ciała** (30 min 189 PLN)

**Masaż głowy** (30 min 189 PLN)

### Masaż „Zasnij Spokojnie”

(60 min 330 PLN, 90 min 430 PLN)

Masaż relaksacyjny z użyciem olejków aromatycznych, znanych z właściwości uspokajających i relaksujących, ułatwia zasypianie, przywraca równowagę energii w ciele oraz wpływa korzystnie na stan emocjonalny.

### Masaż Lomi-Lomi

(60 min 380 PLN, 90 min 480 PLN)

Hawajski masaż całego ciała wykonywany płynnymi ruchami w rytm relaksującej muzyki. Likwiduje zmęczenie i nagromadzone napięcia mięśniowe. Łagodzi bóle i pobudza krążenie, ujędrnia i odmładza skórę.

### Masaż Gorącymi Kamieniami

(90 min 470 PLN)

Masaż relaksacyjny całego ciała dopełniony masażem z użyciem gorących kamieni bazaltowych.

Kamienie głęboko rozgrzewają tkanki organizmu i przyspieszają krążenie krwi.

Masaż ten powoduje głębokie odprężenie ciała i umysłu.

### Masaż twarzy Kobido

(60 min 380 PLN)

Japoński masaż intensywnie oddziałujący na powierzchnie skóry oraz jej głębokie warstwy i mięśnie. Seria zabiegów pozwala na osiągnięcie liftingu twarzy oraz zniwelowanie powstawania zmarszczek mimicznych.

**Masaż twarzy** (30 min 189 PLN)

**Masaż regenerujący dłoni** (30 min 189 PLN)

## **Sheraton Spa Massage**

(90 min 490 PLN)

A unique full body massage with acupressure elements.

Based on 100% natural sweet almond oil with a touch of fragrant aromas matched individually to your needs. Their beneficial influence contributes to the rejuvenation of your body and spirit. It harmoniously combines with the atmosphere created by candlelight, soft music and aromatherapy. Gives a silky softness and glow to your skin. Relaxes muscles and fascia. It calms the mind, relieving the stress we experience every day.

### **Energy Massage**

(60 min 380 PLN, 90 min 480 PLN)

Intensive, stimulating full-body massage.

It supports the process of tissue regeneration after the workout and has a preventive effect, protecting against injuries.

### **Feel Like New Massage**

(30 min 240 PLN, 60 min 340 PLN)

It will relieve tension and tightness in the back, neck and shoulders.

A 'must' after a stressful day or a long journey.

### **Feet massage with elements of reflexology**

(40 min 220 PLN)

The stimulation of trigger points, corresponding with specific areas of the body.

Reflexology can be used to restore and maintain the body's natural equilibrium and encourage healing.

### **Massage for two**

(60 min 600 PLN)

The perfect idea for a romantic evening or an anniversary gift.

A relaxing full body massage will relax your muscles and soothe your senses.

It is based on the techniques of stroking, rubbing and kneading tissues.

### **Top up your experience with:**

**Body Scrub** (30 min 189 PLN)

**Head Massage** (30 min 189 PLN)

### **Sleep-Easy Massage**

(60 min 330 PLN, 90 min 430 PLN)

Using aroma essential oils for their therapeutic, soothing and relaxing properties, it will restore energy, uplift and relax emotions and provide restful sleep.

### **Lomi-Lomi Massage**

(60 min 380 PLN, 90 min 480 PLN)

Hawaiian full body massage performed with smooth movements to the rhythm of relaxing music.

It eliminates fatigue and accumulated muscle tension. It alleviates pain and stimulates circulation, firms and rejuvenates the skin.

### **Hot Stone Therapy**

(90 min 470 PLN)

A relaxing full body massage completed with a massage with hot basalt stones.

The stones deeply warm the body's tissues and accelerate blood circulation. This massage deeply relaxes the body and mind.

### **Kobido Massage**

(60 min 380 PLN)

A Japanese massage with an intensive effect on surface of the skin, as well as its deep layers and muscles. A series of treatments allows to achieve a face lift and eliminate the facial wrinkles appearance.

**Facial Massage** (30 min 189 PLN)

**Regenerating hand massage** (30 min 189 PLN)

## Rezerwacja

Prosimy o rezerwowanie zabiegów z jedno-dniowym wyprzedzeniem. Przy rezerwacji prosimy o podanie numeru telefonu i numeru pokoju.

## Rejestracja

W trosce o punktualne rozpoczynanie zabiegów, prosimy o przybycie 5 minut przed czasem umówionego zabiegu. W przypadku spóźnienia masaż będzie skrócony. Zachęcamy do skorzystania z naszej sauny i/lub łaźni parowej. W tym celu prosimy o przybycie około jednej godziny przed planowanym zabiegiem. Zapewniamy serwis ręczników, szlafroków i kapci oraz możliwość pozostawienia rzeczy w szafkach.

## Odwołanie wizyty

Prosimy o powiadomienie o rezygnacji z masażu recepcję klubu nie później niż 24 godziny przed umówionym terminem. W przypadku nieodwołania umówionej wizyty lub odwołania w czasie krótszym niż 24 godziny przed terminem, pobrana zostanie opłata w wysokości 100% należności.

## Telefony komórkowe

Prosimy o niekorzystanie z telefonów komórkowych w części wypoczynkowej.

## Palenie tytoniu i spożywanie alkoholu

Na terenie Sheraton Fitness obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu i spożywania alkoholu.

## Wartościowe rzeczy osobiste

Prosimy o niezostawianie przedmiotów wartościowych w szafkach. Hotel nie ponosi odpowiedzialności za stratę ubrań i rzeczy wartościowych, pozostawionych na terenie Sheraton Fitness.

## Godziny zabiegów

pon. – pt. 7:00 – 21:45

(ostatni masaż 20:45)

sob. – ndz. 8:15 – 19:45

(ostatni masaż 18:45)

Sheraton Grand Warsaw

Bolesława Prusa 2

00-493 Warszawa

Rezerwacje / Reservations: +48 22 450 67 01

## Reservations

We encourage you to schedule appointments one to two days in advance, to ensure a preferred treatment is available. Telephone number or room number must secure all reservations.

## Check-in Procedure

Guests are advised to arrive 5 minutes before their treatment is due to start. Any delays will result in reduced treatment time in order to avoid disruption to other scheduled guests. If you wish to enjoy our sauna and steam room we recommend to arrive at least one hour before your treatment. We provide lockers, towels, bathrobes and slippers.

## Cancellations

To cancel massage appointment please notify Sheraton Fitness no less than 24 hours prior to the appointment. No shows and cancellations less than 24 hours prior booked appointment will be charged 100% of the treatment cost.

## Mobile Phones

In consideration of other guests, please turn off your mobile phones during your visit.

## Smoking and Alcohol

Smoking in Sheraton Fitness area is strictly prohibited. Alcohol consumption is not allowed and is not recommended before undergoing treatments.

## Personal Belongings

We recommend you do not wear jewellery during your visit. The hotel will not take responsibility for any loss of valuables left in Sheraton Fitness.

## Massage Hours

Mon – Fri 7:00 AM to 9:45 PM

(last appointment at 8:45 PM)

Sat – Sun 8:15 AM to 7:45 PM

(last appointment at 6:45 PM)