



## ***Vad betyder "Spa"?***

Spa eller spainrättning används idag som en benämning på en anläggning där kan man få olika sorters behandling, ofta med vatten och varma bad som ingrediens. Även salonger som erbjuder enklare ansiktsbehandlingar kallar sig idag ofta för spa. I vissa fall kallar sig även finare hotell eller semesteranläggningar för spa.

Det påstås ibland felaktigt att ordet spa är en förkortning av det latinska uttrycket "sanitas per aqua" eller "salus per aqua" som ungefär betyder "hälsa genom vatten". Den korrekta förklaringen är att ordet kommer av den belgiska orten Spa, som var en av de första välkända kurorterna.

## ***Spa Room's filosofi***

Står för avkoppling och välmående genom att stimulera alla sinnen: emotionella, fysiska samt estetiska - ett sätt att komma i kontakt med sig själv genom att placera sig själv i främsta rummet - långt bort från all daglig stress och prestations hets.

Brukar du sola?

Välj att göra en rejäl Bodyskrub (kroppspeeling) före detta avlägsnar gamla hudceller och ger en mer levande hud och lyckad solning!

Spa ansiktsvård är en stor favorit för många, den mjuka metoden att behandla ansiktet med noggrant utvalda hudvårdsprodukter är en annan hemlighet för lyckade ansiktsbehandlingar.

Fler specifika behandlingar erbjuds på Sandra Spa

Renande/Detox lerinpackningar, kroppsformande kurer, behandling av celluliter, kropps-korrigerande mm.

**Relaxavdelningen** -Tepadarium med stenbäddar, relaxmusik, pyramid Flamma Magica dr Frenkiel, är kostnadsfri och finns vid bassängen på Sandra Spa där finns även:

Syreterapi - inhalation med salter från hälsokällor - kostar polletter köps hos badvakten och kan skrivas upp på rummet

Ljusterapi - vitt ljus fyller på dina energidepåer medan du vilar på en varm bädd, avkopplande och energigivande- kostar 8 zł/ 1 seans 20 min. polletter köps hos badvakten och kan skrivas upp på rummet.

Solarium stående vid bassängen Sandra Spa . Pris: 8 zł/ 5 min, liggande –reception spa 2 zł/ 1 min.

**"Upplevelser Rum"** med olika aktiviteter finns på Sandra Spa (kostar 25 zł: för 90 minuter och 15 zł för 30 min.) Följande upplevelser ingår i priset:

Ångbastu med aromterapi, Torrbastu med ljus och ljudterapi, Saltgrotta, Isgrotta Snögrotta, Upplevelsedusch med polardimma .



Alla behandlingar bokas på Spa avdelningen, kan skrivas upp på rummet och betalas med kort i receptionen SANDRA SPA .

## SPA BEHANDLINGAR

I varje nedanstående SPA-behandling som kostar över 150 zł ingår 90 min entré till "Upplevelser Rum" (finns vid bassängen på Sandra Spa, kan utnyttjas innan eller efter din behandling).



## Kroppsvård+ansiktsbehandlingar

Obs! Alla behandlingar inleds med en helkroppspeeling och avslutas med aromolja eller kroppslotion.

1. Chokladbehandling av kroppen och ansiktsbehandling/ avslappnande, avstressande och balanserande. Zabieg czekoladowy na cialo + zabieg na twarz	360zł
2. Kaffebehandling av kropp och ansikte kaffe renar mirakulöst och fräschar upp huden, ökar ljusstyrkan i huden uppfriskande och stimulerande Zabieg kawowy na cialo + twarz	360zł
3. Tranbärsbehandling av kropp och ansikte/ avslappnande, avstressande och balanserande. Zabieg zurawinowy na cialo + zabieg na twarz	360zł
4. Spänstgivande kropps- och ansiktsbehandling - stimulerar hudens spänstighet Zabieg ujedrniajacy + zabieg na twarz	260zł
5. Fuktgivande kroppsinpackning som återställer hudens fasthet och fuktbalans samt förebygger åldrande Zabieg nawilzajaco-odzywczy +zabieg na twarz	260zł
6. Renande/Detox och rogvivande kropps- och ansiktsbehandling Zabieg detoksykujacy i rekaksujacy + zabieg na twarz	260zł

7. Formgivande alginpackning + ansiktsbehandling/ Stärkande, fasthet/spänst. En varm inpackning med näringsrika alger som framför allt är utrensande men också rengör och stärker huden . Peelingujacy zabieg z blota algowego + zabieg natwarz.	235zl
8. Helkroppspeeling +ansiktspeeling ( välj mellan choklad tagetes, kaffe, havssalt)En skön peeling som tar bort döda hudceller och gör huden mjuk och len Peeling calego ciala /do wyboru: czekoladowy, nagietka,z sola morska, kawowy/ + zabieg na twarz	150zl
9. SPA för gravida+ ansiktsbehandling/ Zabieg dla przyszlych mam + zabieg na twarz	235zl

## Kroppsvård



I varje nedanstående SPA-behandling som kostar över150 zl ingår 90 min entré till **"Upplevelser Rum"** (finns vid bassängen på Sandra Spa, kan utnyttjas innan eller efter din behandling).

1. Chokladkroppsbehandling / avslappnande, avstressande och balanserande Zabieg czekoladowy	240zl
2. Kaffekroppsbehandling kaffe renar mirakulöst och fräschar upp huden, ökar ljusstyrkan i huden upptriskande och stimulerande Zabieg kawowy	240zl
3. Tranbärskroppsbehandling / stärkande, energigivande, utrensande Zabieg zurawinowy	240zl
4. Spänstgivande kroppsbehandling / Stärkande, fasthet Zabieg ujednajacy	195zl
5. Fukt och näringsgivande kroppsbehandling/ återställer huden fasthet och fuktbalans samt förebygger hudens åldrande Zabieg nawilzajaco-odzywoczy	195zl
6. Fuktgivande kroppsbehandling-och ansiktsmask återställer huden fasthet och fuktbalans samt förebygger hudens åldrande Zabieg nawilzajacy + maska na twarz	220zl
7. Formgivande kroppsbehandling Detta är en slankande behandling för dig som vill få igång fettförbränningen och förstärka utrensningen. Zabieg modulujaco- wyszczuplajacy	195zl

8. Renande/Detox och relax kroppsbehandling/En energigivande, cirkulationsförbättrande behandling Zabieg detoksykujaco- relaksujacy	195zl
9. Behandling med alger från Döda havet . Zabieg z blota z Morza Martwego	195zl
10. "Te gården" – behandling för vackrare hud Zabieg "Herbacyany Ogrod"	195zl
11. Behandling – mot celluliter Zabieg antycelulitowy	195zl
12. Behandling SWEET SEKRET /vanilj honung/ näringsmässiga egenskaper av mjölk och honung gör huden silkeslen, mjuk och väl återfuktad Zabieg Slodki Sekret	195zl
13. Helkroppspeeling( välj mellan choklad , tagetes, kaffe, havssalt)En skön peeling som tar bort döda hudceller och gör huden mjuk och len. Peeling calego ciala /do wyboru: czekoladowy, nagietka,z sola morska, kawowy/	145zl
14. CHOKLAD -APELSIN behandling Regenererande intensiv behandling djupt återfuktning av huden Zabieg CZEKOLADOWO-POMARANCZOWY	195zl
15. ROSARIUM behandling för torr hud: återfuktat djupt Zabieg ROSARIUM	195zl
16. Behandling med gyttja mot celluliter Zabieg BOROWINOWO-ANTYCELULITOWY	195zl
17. AMBER SPA behandling med bärnsten stimulerande och närande förbättrar flexibiliteten Zabieg AMBER SPA	195zl
18. GOLD FEBER /med glycerin + gold/ behandling förnyar och förbättrar spänning och belysning. Zabieg GOLD FEBER	195zl
19. SWEET TEMPTATION behandling med melon djupt återfuktande och näring givande Zabieg SOCZYSTA POKUSA melon	195zl
20. HAIR SPA- hårbottenbehandling /neuromassage(för huvud) +mask för hårbotten/ Zabieg HAIR SPA	150zl
21. SWEET SECRET / vanilj+ honung/behandling för kropp+ mask för hårbotten Vanilj och honung gör huden silkeslen, mjuk och väl återfuktad Zabieg SLODKI SEKRET cialo + maska na wlosy	220zl
22. SPA för gravida/ Zabieg dla przyszlych mam	195zl



## Massage

1. COCONUT massage Masaz COCONUT	180zl/1 tim
2. HONEY massage Masaz HONEY	180zl/1 tim
3. VARIETY massage för 4 händer Masaz na 4 rece	180zl/1 tim
4. ANTI-AGE /ansikte, nacke, dekolt /Masaz ANTI- AGE	80zl/30 min
5. Ryggmassage med paraffin Masaz plecow swieca	70zl/20min
6. Helkroppsmassage med paraffin Masaz calosciowy swieca	160zl/50min
7. Helkroppsmassage med paraffin + peeling Calosciowy masaz swieca + peeling	190zl/50min
8. Relax massage Masaz relaksacyjny	70zl/30min
9. Reflexterapi för fötter+ fotmassage Refleksoterapia + masaz stop	95zl/40min
10. Reflexoterapi Refleksoterapia	70zl/20min
11. Helkroppsmassage Masaz calosciowy	125zl/50min
12. Delkroppsmassage (välj mellan :mage, nacke, rygg , händer... Masaz czesciowy /brzuch, kark, plecy/	50zl/15 min

## Kroppsbehandlingar med SLIMMING BODY MASSAGE(Mekanisk massage)

1. Rollmaster peeling+emulsja Rollmaster peeling + emulsja	130zl/ 1,5-2 tim/
2. Rollmaster + lotion Rollmaster + emulsja	60zl/1h
3. Rollmaster Rollmaster	30zl
4. Bantningspaket med ROLLMASTER Paket odchudzajacy	380zl/6dgr/ 6behandligar /1tim

5. BODYTHER,behandling med elektrostimulering/ motverkar cellulit med bantningseffekt/ BODYTHER zabieg z elektrostymulacja	180zl/1h
6. Nålfria Mesotherapy /slankande behandling motverkar cellulit/ Mezoterapia beziglowa	180zl/1h



## Handbehandlingar

Torra och slitna händer får tillbaka sin spänst och vitalitet. Skäm bort dig och dina händer med en grundlig manikyr. Vi filar och polerar naglarna och sköter om nagelbanden.

1. Manikyr + utan nagellack Manicure bez malowania	40zl
2. Manikyr med nagellack Manicure z malowaniem	50zl
3. Manikyr EXOTISK SPA (inpackning) utan nagellack Manicure EGZOTYCZNY SPA (odzywka bez malowania)	50zl
4. Manikyr EXOTISK SPA med nagellack Manicure EGZOTYCZNY SPA z malowaniem	60zl
5. Nagellackning Malowanie paznokci	25zl



## Fotbehandlingar

För den som vill ha en stunds skön avkoppling för trötta och slitna fötter. En extra lyxig behandling för dig som verkligen vill ha det bästa. I denna behandling finns alla behandlingsmomenten från de övriga fotbehandlingarna samlade i en och samma behandling. Fötterna får först ett rogivande fotbad

1. Fotvård utan nagellack Pedicure bez malowania	70zl
2. Fotvård med nagellack Pedicure z malowaniem	85zl
3. Fotvård EXOTISK SPA( inpackning) utan nagellack Pedicure EGZOTYCZNY SPA (odzywka)	80zl
4. Fotvård EXOTISK SPA med nagellack Pedicure EGZOTYCZNY SPA z malowaniem	90zl
5. Nagellackning Malowanie paznokci	25zl



## Ögon

Formade, färgade, välskötta ögonfransar och bryn förstärker ögonens och hela ansiktets skönhet. Färgen sitter i ca 4-6 veckor.

1. Fransfärgning eller brynfärgning med brynformning Henna rzes lub brwi ,z formowaniem	25zl
2. Fransfärgning och brynfärgning med brynformning Henna rzes i brwi z formowaniem	30zl
3. Brynformning Formowanie brwi	20zl



## Hårborttagning

1. Vaxning, hela ben Depilacja calej nogi	100zl
2. Vaxning,( välj:vader eller hand eller lår) Depilacja czesciwa /lydka, reka,udo/	50zl
3. Vaxning bikinilinje Depilacja czesciwa/ bikini/	40zl
4. Vaxning under armar Depilacja pach	40zl
5. Vaxning, haka, överläpp Depilacja czesciowa/ wasik,broda/	20zl
6. Handvaxning Depilacja rak	50zl
7. Vaxning av rygg och bröstborg Depilacja plecow i torsu	65zl
8. Volym och förlängning av fransar Zageszczanie i przedluzanie rzes	200zl



## Ansiktsbehandlingar

1. Kavitation peeling, ansiktsbehandling bestående av rengöring av huden med ultraljud peeling Peeling kawitacyjny	180zł
2. Intensiv fuktighetsgivande ansiktsbehandling Zabieg intensywnie nawilżający	170zł
3. Ansiktsbehandling SWEET RELIVE Zabieg SWEET RELIVE	180zł
4. Ansiktsbehandling AFRICA lugnande relaxerande för män Zabieg AFRICA dla mężczyzn	170ZŁ
5. Ansiktsbehandling SHINTAI- liftning utan skalpell Zabieg SHINTAI	220zł
6. Ansiktsbehandling AFRODYTA motverkar åldrande Återställer hudens fuktbalans Zabieg AFRODYTA	195zł
7. Ansiktsbehandling DIAMANT LIFT liftning och rynkreducerande Zabieg DIAMENT LIFT	190zł
8. Ansiktsbehandling OVER A TIME behandling mot åldertecken Zabieg OVER A TIME	190zł
9. Ansiktsbehandling REVELIANCE regenererande och närande, ökad elasticitet och fasthet. Zabieg REVELIANCE	310zł
10. Ansiktsbehandling FULL GLANS försiktig behandling med naturliga AHA och BHA. mycket återfuktande och närande som ger huden lyster Zabieg FULL-GLANS	200zł
11. Ansiktsbehandling ROS-ALG simulerar hudens spänstighet Zabieg ROZANO-ALGOWY	190zł
12. Ansiktsbehandling POWER C Vitamin C inneslutna i liposomer tränger djupt in i huden, vilket eliminerar kärlförändringar och reducerar rodnad och missfärgning Efter behandling blir huden ljusare och motståndskraftig. Zabieg POWER C	220zł
13. Ansiktsbehandling ANTI-AGE ljusnar och stärker huden och stimulerar cellerna, förbättrar elasticiteten och spänningar och förnyar cellerna. Zabieg ANTI-AGE	290zł
14. Ansiktsbehandling BIO återbyggande regenererar och återfuktar huden. Zabieg BIO regenerujący	230zł

15. Ansiktsbehandling RENOVAR långvarig jämn hudton och avkopplande ansiktsbehandling. Zabieg RENOVAR	250zl
16. Ansiktsbehandling MULTIBALANCE Zabieg MULTIBALANCE	250zl
17. Ansiktsbehandling KAVIOR ge energi och briljans slät och fast hud omedelbara effekten av att lyfta och vitalisera Zabieg kawiorowy	220zl
18. Ansiktsbehandling NANO Q10 + OMEGA innehåller enzymer som ökar hudens spänning Zabieg NANO Q10 + OMEGA	220zl
19. Choklad ansiktsbehandling stimulerande och antiryngkor behandling Zabieg czekoladowy stymulujaco-przeciwzmarszcz.	190zl
20. Tranbär ansiktsbehandling revitaliserar och ger huden fasthet och fyllighet, antiryngkorbehandling Zabieg zurawinowy liftingujaco-przeciwzmarszczkowy	190zl
21. Antistress- och återbyggandeansiktsbehandling för män Zabieg antystresujaco-regenerujacy twarzy dla mezczyzn	170zl
22. Ansiktsbehandling med AHA syra förebygger och behandlar hudens åldrande. Zabieg eksfoliacji kwasami AHA na twarz	200zl
23. Ultraljud slätar ut och minskar de befintliga rynkorna Ultradzwieki	80zl
24. Nålfria Mesotherapy ny metod för att underlätta absorptionen av kosmetika genom huden Mezoterapia beziglowa	190zl
25. Microdermabrasion är en form av hudslipning. Behandling utförs för att behandla pigmentförändringar, ärrbildningar, acne, hudbristningar samt solskadad och åldrad hud. Ansiktet rengörs och hudslipningsmomentet inleds. Behandlingen är i stort sett smärtfri, lite obehag kan upplevas. Efter slipningen appliceras en mask och därefter avslutande kräm. En behandling tar ca 15-30 minuter. Behandlingen rekommenderas som kur om 3-5 gånger.	200zl

*Vi förbehåller oss rätten till ändringar av prisuppgifter och reserverar oss för ev. tryckfel. Priser gäller från den 1 februari 2011.*

Hemsida: [www.polenupplevelser.com](http://www.polenupplevelser.com)

E-post: [info@polenupplevelser.com](mailto:info@polenupplevelser.com)

Telefon : +46( 0)500 41 81 20

Telefax: +46( 0)500 41 81 25

Copyright 2008-2011

