



Farmona Wellness & SPA

Relaks i piękno w pigułce

Kochani! Byłoby bosko! Jeden weekendu Was stał się dla mnie namiastką wypoczynku na Bali czy w Tajlandii. „Odleciałam”, wyłączyłam się z wszystkich problemów dnia codziennego, a to dzięki temu, że poddałam się niezwykłym, egzotycznym zabiegom, które pozwoliły mi zrzucić zmęczenie i stres ostatnich tygodni, poczuć się lekko, świeżo i młodo. Wróć tu!

Alina K.

To tylko jeden z licznych wpisów w KRONICE jednego z najciekawszych i wysoko notowanych SPA w Polsce, które mieści się w Hotelu Business & SPA Farmona, położonym w pięknym, starym parku, na obrzeżach Krakowa.

Hotel, będący własnością znanej i cenionej na polskim rynku firmy kosmetyków naturalnych FARMONA, może się poszczycić certyfikatem i członkostwem w prestiżowej organizacji International Spa Association, skupiającej obiekty z całego świata, świadczące usługi na najwyższym poziomie. Może się także szczycić tym, że w krótkim czasie, bo funkcjonuje od 2 lat, otrzymała kilka znaczących nagród i wyróżnień. W Konkursie Premium SPA 2008 znalazł się w grupie ośrodków wyróżnionych, oferujących zabiegi egzotyczne, a w konkursie SPA Prestige Awards 2008 uznany został za najlepsze holistyczne SPA w Polsce. Egzotyczne, bo opiera się na filozofii Wschodu, której podstawą jest harmonia z naturą i wszystko jest temu podporządkowane, holistyczne, bo proponuje zabiegi dla ciała i ducha – i to dosłownie od stóp to głów. Hotel jest kameralny, ledwie na 50 miejsc, ale w tym tkwi jego urok. Wnętrza projektowali i zarządzali polscy projektanci, przy współpracy indonezyjskich i tajskich mistrzów. Pokoje przygotowano zgodnie z zasadami Feng Shui, a gabinety SPA swoim wystrojem i atmosferą sprawiają, że przenosimy się wyobraźnią w krainę Orientu, z której nie chce się wracać. Gabinetów jest 6: Hammam (połączony z łaźnią), balijski, tajski, La Culla z parującym łóżkiem, bursztynowy z zabiegami

firmowymi Farmony, podobnie jak hair SPA, w którym wykonuje się specjalne zabiegi na włosy, jakich darmo by szukać gdzie indziej. Dodajmy do tego łaźnię parową, łaźnię ziołową, saunę, jacuzzi z ziołowymi i kwiatowymi kąpielami, cudowne aromaty unoszące się w powietrzu i cichą muzykę. A w sumie będziemy mieli krainę szczęśliwości w pigułce.

Skąd ta egzotyka ?

To pytanie zadałam pani **Małgorzacie Waliczek** dyrektorowi ds. rozwoju i marketingu.

- Założyłyśmy z mamą (właścicielką Farmony panią Marią Waliczek), że nasze Spa będzie nietypowe, oparte na innej filozofii niż tradycyjna, oferujące coś, czego jeszcze nie ma – wykluczamy „maszynny” tzn. aparaturę i urządzenia kosmetyczne, które od kilku lat są bardzo modne i znajdują się w większości ośro-

ków Spa na świecie, a zaproponujemy bliski kontakt z naturą oraz zabiegi oparte na bezpośrednim kontakcie terapeuty z pacjentem. Na dotyku, który jest niezastąpiony, na kosmetykach naturalnych, także własnych, ale przede wszystkim prowadzanych z Azji, nie zawsze gotowych, najczęściej są to mieszanki robione tuż przed zabiegiem. (z surowców takich jak np.: tajski, imbir, cynamon, anyżek, rozmaryn, trawa cytrynowa, eukaliptus, nasiona tamarindu, ekstrakty różnych ziół i kwiatów, przygotowywane na miejscu na bazie pudru ryżowego). Dysponujemy też dużą gamą olejków eterycznych, niezbędnych przy masażach i różnego rodzaju rytuałach.

Zanim przystąpiłyśmy do realizacji naszych planów, pojeździliśmy trochę po świecie i właśnie wówczas poznałyśmy na Bali Polkę, pracującą w tamtejszym Spa, i to we współpracy z nią i balijskimi terapeutami opracowane zostały zabiegi, które teraz możemy oferować naszym klientom



Do Krakowa przeniesiono nie tylko zabiegi i naturalne kosmetyki, sprowadzane ze Wschodu, ale także wyposażenie wnętrz, fantazyjne dodatki, wszystko co tworzy atmosferę wyciszenia, spokoju, relaksu, harmonii. Atmosferę Orientu. Sprowadzono także terapeutów z Bali i z Tajlandii. Dziś pracują tu: dwójka indonezyjska Heru (mężczyzna) i Ninik (kobieta) i dwie urokliwe Tajki: Supawakan i Nutchanat

Balijskie i tajskie rytuały wykonują właśnie oni, emanujący ciepłem i spokojem, zawsze uśmiechnięci i niezwykle uprzejmi, jak przystało ludziom Wschodu. Oferują swój dotyk, który przynosi nie tylko fizyczną, ale i psychiczną odnowę, swoją niezwykłą technikę masażu, jakiej trudno szukać u europejskich terapeutów, bo pewnych rzeczy nie da się nauczyć, to trzeba jeszcze mieć we krwi. Harmonia z naturą, kontakt zmysłowy z drugim człowiekiem to jest to, co doskonale wyczuwają, a czego nam często brakuje. Wiem co mówię, bo spróbowałam masażu balijskiego w wykonaniu Heru. To się nie da porównać z żadnym innym masażem, jakich sporo w życiu próbowałam, zupełnie inny dotyk, zupełnie inne odczucia, po prostu boska uczta dla ciała i ducha. Dobrze, że Heru uczy się polskiego i chce u nas zostać, może się jeszcze spotkamy.

Pozwól się zabrać do Świata Orientu...

...zachęca Spa & Welles FARMONA i proponuje: Ekskluzywne balijskie i jawajskie rytuały piękna, o tajemniczo brzmiących nazwach, jak np. Jawajski Lulur – Królewski Rytuał Miłości – pradawny zabieg upiększający, wykonywany na wyspie Jawa przed zaślubinami, składający się z peelingu z orientalnych ziół i korzeni (mieszanka Lulur), masażu balijskiego z użyciem olejku jaśminowego i kąpieli w płatkach kwiatów.

Na koniec nakłada się odżywczy krem na ciało. Inne rytuały z tej grupy to Dotyk Bogini Devi Sri, hinduskiej bogini piękna, macierzyństwa i urodzaju, czy Odnowa Księżniczek Singosari (także zabieg przedślubny), albo masaż Galangan na cztery ręce, wykonywany równocześnie przez dwie terapeutki, w rytm tradycyjnej balijskiej muzyki, łączy on właściwości relaksujące i energetyzujące. Do tradycyjnych balijskich zabiegów pielęgnacyjnych należą też: Mangir – Głęboki Detox, Boreh – doskonały zabieg na bóle stawów i mięśni, na bazie mieszanki orientalnych przypraw i ziół takich jak goździki, anyżek, imbir. i. in. Od setek lat sto-

o i zestresowanych. W weekendy chętnie przyjeżdżają mieszkańcy Krakowa, którzy chcą „złapać oddech” po ciężkim tygodniu pracy, wtedy właśnie mamy sporo mężczyzn – biznesmenów, dla których łaźnia i masaż to drogocenny relaks.

A ten rytuał to właśnie sesja w łaźni ziołowej, jedynej tego typu w polskich Spa, i odprężający masaż Sa Moon Prai, z użyciem ciepłych okładów ziołowych (tzw.stempli). W aromatycznej aurze unoszącego się w powietrzu zapachu olejków eterycznych ten zabieg stawia na nogi i pozwala „na luzie” zejść piętro niżej, na posiłek do restauracji „Magnifica”, której wystrój również nawiązuje do kultury Orientu. Można też posie-



sowali ja balijscy rolnicy, uprawiający błotniste pola ryżowe.

Zabiegi Królestwa Lanna to nowość w tutejszym Spa. Zostały one opracowane przez buddyjskich mnichów z prowincji Czang Mai w północnej Tajlandii, a wykonują je tajskie terapeutki, absolwentki słynnej szkoły masażu w świątyni Wat Po, które cieszą się szczególną sympatią klientów, zwłaszcza Panów.

Największe powodzenie w tej grupie zabiegów ma Rytuał Lanna, sporządzony na bazie tajskich ziół, który znakomicie wycisza, odpręża i doskonale usuwa napięcie mięśniowe spowodowane stresem. *Jest to zabieg – podkreśla pani Małgosia – przeznaczony głównie dla osób zmęczonych*

dzień w przeszklonym holu Spa, z widokiem na parkową zieleń, popijając ziołową lub owocową herbatkę.

Zabiegów i masaż tajskich jest sporo – można wybierać np. Masaż Jógiczny Nuad Boran, łączący elementy jogi, akupresury i refleksoterapii, masaż stóp za pomocą drewnianej pałeczki, który poprawia ogólną kondycję i likwiduje uczucie „ciężkich nóg”, czy Holistyczny Rytuał Oczyszczający – dwie godziny relaksu w łaźni ziołowej połączone z masażem. Rewelacja!

Hamмам

To po prostu turecka łaźnia, obecna niemal w każdym muzul-



mańskim mieście, ale łaźnia nie-zwykła, sięgająca tradycjami czasów imperium rzymskiego, kiedyś luksusowa, przeznaczona dla cesarskich dworów, z czasem stała się inspiracją do tworzenia mniej luksusowych, za to powszechnie dostępnych hammamów, w których „oczyszczano ciało i duszę” poprzez mycie ciała, masaże, usługi cyrulika, czy oczyszczanie stóp, przez które wszelkie dolegliwości i zmęczenie spływać miały do ziemi. Hammam pełni też ważną funkcję ośrodka życia towarzyskiego, w którym spotykają się ludzie różnych grup społecznych, różnego wieku i wykształcenia, aby porozmawiać, wymienić poglądy, poplotkować. Tradycyjnie hammamy składają się z kilku sal o różnej temperaturze i wilgotności oraz różnym przeznaczeniu

O tureckich łaźniach można by pisać wiele, ale nas interesuje ta, która znajduje się w SPA Farmony. Sama łaźnia i pomieszczenie do masażu jest oczywiście dużo skromniejsze, ze względu na lokalowych, ale za to atmosfera zabiegów i efekty są rewelacyjne. Miałam okazję skorzystać z zabiegu o nazwie Rytuał Maghreb. Jest to kompleksowy zabieg oczyszczający i relaksujący, oparty na tradycyjnych, północno-afrykańskich metodach pielęgnacji ciała. Zaczyna się kąpielą parową, potem czeka nas peeling z użyciem czarnego mydła afrykańskiego, wykonany specjalną rękawicą Kassa, a po nim nakłada się maskę błotną. Po jej zmyciu poddawani jesteśmy intensywnemu, aromatycznemu masażowi afrykańskiemu. Wszystko to odbywa się na kamiennym, podgrzewanym stole, w gabinecie w stylu wschodnim, po prostu w innym świecie. Na zakończenie pani Danuta – terapeutka i kosmetolog, w której rękach znajdowałam się przez 2 godziny, skrapia mnie aromatyczną mgiełką z kwiatu pomarańczy.

Jestem lekko oszołomiona, ale czuję się cudownie, lekko i świeżo, odpłynęło gdzieś zmęczenie i stres ostatnich dni. Nie pytam o cenę tego zabiegu, bo w tym momencie jest dla mnie bezcenny, czy kie-

dyś go powtórzę? Warto dodać, o czym mówi p. Danuta, że ten zabieg cieszy się dużym powodzeniem wśród klientów, panów także. Z Hammamem łączy się kilka innych ceremonii, jak np. Książęcy Rytuał Timbaktu czy Odnowa Bogini Ninbursag. Po nich możemy się poczuć, jak boginie czy księżniczki, wystarczy tu przyjechać!

Zabiegów orientalnych jest wiele, wspomniałam tylko o niektórych. Każdy z nich poprawia samopoczucie, zdrowie i urodę. Po takiej terapii organizm jest zrelaksowany, skóra odżywiona, nawilżona, jędrna i elastyczna, toksyny z nas uszły, stres odpłynął. Przechodzimy w stan głębokiego ukojenia lub radosnej energii, w zależności od potrzeb. Zawdzięczamy to także specjalnej atmosferze, a przede wszystkim personelowi, pod którego czujną i życzliwą opieką czujemy się bezpieczni i beztroszy.

Z bursztynem w stanie alfa

Jak wiadomo Laboratorium Kosmetyków Naturalnych Farmona to nie tylko producent kosmetyków, które możemy kupić w drogerii, ale także kosmetyków profesjonalnych, byłoby więc dziwne, gdyby we własnym Spa zabrakło autorskich zabiegów, opracowanych dla swojego obiektu. Najważniejsze z nich to masaże Bursztynami i Dotyk Bursztynu.

Oba wprowadzają w odprężający stan alfa, coś między snem a jawą. Te innowacyjne zabiegi Farmony łączą filozofię Wschodu i Zachodu, techniki masażu europejskiego i azjatyckiego, wykorzystują dobroczynne działanie kosmetyków z ekstraktem z bursztynu i samego bursztynu, którym wykonuje się masaż opracowany przez firmę, który wprowadza w stan głębokiego relaksu psychofizycznego. Zabieg daje niepowtarzalny relaks, długotrwale nawilżenie, wygładzenie i pojednienie skóry. Stosowany jest na twarz i na ciało.

- Ten zabieg – podkreśla pani Małgosia – należy do bardzo chętnie stosowanych, lubią go zarówno nasze rodaczki, jaki i goście ze Skandynawii, dla których jest to coś nowego i oryginalnego. Bardzo cenione są także zabiegi borowinowe, np. Regenerujący Dar Natury przeznaczony dla skóry dojrzałej, szarej i zmęczonej. Wyraźnie odświeża i regeneruje. Oczyszczający Dar Natury przeznaczony jest dla cery trądzikowej. Trufle i szampian to ekskluzywny zabieg regenerujący – przeciwzmarszczkowy, zalecany zarówno dla kobiet jak i mężczyzn. A propos mężczyzn, opracowano dla nich specjalnie ekskluzywny zabieg z baobabem Botanic Man. Ze względu na właściwości dotleniające i odświeżające – szczególnie polecane dla palaczy. Bardzo dużym zainteresowaniem cieszy się Miód i Wanilia – zabieg na ciało, odżywczy i regenerujący, oparty – jak sama nazwa wskazuje – na składnikach



naturalnych. Zabiegów firmowych jest wiele, traktują one pacjenta holistycznie, zaczynając od głowy, kończąc na stopach.

Mamy więc możliwość skorzystania z autorskiego programu dla włosów, łączącego zdobycze chińskiej medycyny, elementy hinduskiego masażu skóry głowy, karku, ramion i głowy, refleksoterapię i dobroczynne oddziaływanie pary w łaźni błotnej, w której klient zasiada z maską na głowie. Program SPA dla włosów został opracowany, by zwalczać i zapobiegać problemom związanym z włosami jak łupież czy łysienie – wzmacnia, pielęgnuje i ma wielu zwolenników. Lekkie Stopy i Brzaskwiniowe Dłonie zamykają kompleks holistycznej pielęgnacji zabiegów firmowych.

Dla kogo to SPA ?

Teoretycznie dla każdego pracującego, zmęczonego, zestresowanego, a także dla tego, który ma problemy z urodą. Praktycznie nie dla wszystkich, bo jedni nie są przekonani, uważają że to po prostu moda, snobizm, inni zaś zwyczajnie nie mają pieniędzy. Ale tak naprawdę SPA jest potrzebne, bo żyjemy coraz szybciej, coraz bardziej intensywnie, nie odpoczywamy, nie relaksujemy się, stres nas niszczy. Ciało i umysł woła o ratunek, o chwilę wytchnienia, możliwość pełnego wyciszenia, błyskawicznej regeneracji, zatrzymania się w biegu. A większość z nas ciągle powtarza „nie mam czasu na odpoczynek”. Dłuższe wyjazdy dla wielu osób są niemożliwe i wtedy SPA jest najlepszym wyjściem.

Jak na razie bardziej dbają o siebie kobiety, w różnym wieku i z różnych środowisk, najwięcej bizneswoman.

Ale – mówi p.Małgosia – coraz więcej pojawia się mężczyźni, nie czekają na zawał, przyjeżdżają w weekendy, na masaże, do sauny, do łaźni, na zabiegi, które relaksują. Przestają się wstydzić męskiej pielęgnacji, czasami ten pierwszy raz przywozi ich żona, matka czy przyjaciółka, jeśli się spodobą – nie trzeba namawiać drugi raz.

I z tego punktu widzenia SPA odgrywa bardzo ważną rolę, i dobrze, że powstaje ich coraz więcej. Konkurencja wymusza jakość i różnorodność. W dzisiejszych czasach SPA, jeśli chce egzystować, musi się czymś wyróżniać. Myślę, że nas wyróżnia egzotyka i natura, a to jest bliskie myśleniu wielu osób.

A kryzys Wam nie przeszkadza ?

Jak dotąd nie, ludzie są bardziej zestresowani i bardziej potrzebują relaksu, poza tym muszą dobrze

wyglądać, teraz w pracy to się liczy, więc trzeba o siebie zadbać. A poza tym my nie liczymy na szybkie zysk, ważny jest dla nas prestiż, dlatego cieszą nas wyróżnienia i dyplomy, jak również wpisy naszych klientów do KRONIKI, klient zadowolony przyprowadzi drugiego klienta.

Życzymy oby jak najwięcej.

Danuta Stawińska -Wernic

**Hotel Biznes Welles&SPA FARMONA
30-443 Kraków ul.Jugowicka 10C
Tel.012 252 70 20**

