



Odpoczywaj i pozwól odpocząć innym

ROZMOWA | Monika Czechowicz, Magdalena Sowa, recepcjonistki w Farmona Wellness & SPA, Kraków

W spa nie obowiązują sztywne etykiety, bo wizyta w ośrodku piękności nie ma być stresem, lecz przyjemnością. Ale z pewnością nie wypada hałasować i spóźniać się na zabiegi – cierpią na tym pozostali klienci.

W: Jeśli się spóźnimy do spa, można domagać się przedłużenia zabiegów?

MONIKA CZECHOWICZ, MAGDALENA SOWA: Nie wypada. Dopuszczamy spóźnienie piętnastominutowe, ale trzeba się wtedy liczyć z tym, że zabiegi ulegną skróceniu; kolejne spotkania terapeutyczne muszą rozpocząć punktualnie. A jeśli okaże się, że nie możemy przyjść w ogóle, to lepiej odwołać spotkanie przynajmniej dobowo wcześniej (inaczej możemy zapłacić za zabiegi). Niepunktualność jest źle widziana dlatego, że w kolejce są następni klienci i nie można ich zmuszać do czekania, aż spóźnialiś wyjdzie z zabiegu. Choć oczywiście, gdy akurat nie ma dużego obłożenia, staramy się, by zabieg na-

wet opóźnione trwały tyle, ile powinny. Najlepiej jednak przychodzić do centrum spa z dziesięciominutowym wyprzedzeniem. Wtedy jest czas na wypełnienie karty, przekazanie recepcjonistkom informacji o stanie zdrowia, przebranie się.

O stanie zdrowia? Wypada o to pytać klientów?

Nie tylko wypada, ale nawet trzeba. A klienci powinni mówić prawdę, nie odmładzać się na siłę, nie poprawiać stanu zdrowia... Nie można ukrywać chorób układu krążenia, przebiegłych niedawno złamań, skręceń kończyn, urazów, bo naprawdę można sobie zaszkodzić. Pełna informacja o stanie zdrowia klienta pozwala nam właściwie dobrać masaż, odradzić saunę ciśnieniową, zaproponować zabieg, który nie zaszkodzi kobietom w ciąży itd.

Można przynieść swoje rzeczy, na przykład bieliznę na zabiegi?

Nie, nie przynosi się tego. Ale klienci o tym już wiedzą i w zasadzie nikt nigdy nie upierał się,

aby pozostawać we własnej bieliznie, skoro w szafkach czeka jednorazowa. Choć w recepcji warto zaznaczyć, że np. nie życzymy sobie stringów, a wolimy bokserki. Można przynosić górę od stroju kąpielowego, niektórzy panie czasem wolać ją mieć na sobie w saunie. Jednorazowa bielizna jest obowiązkowa. Osoby, które, co zdarza się rzadko, upierałyby się, że podczas masażu pozostaną bez bielizny, mogą się spotkać z odmową wykonania zabiegu. Podobnie jak osoby składające niestosowne propozycje personelowi spa.

A jakim zabiegom należy poddać się przed wyjściem do spa?

Jedynie, co doradzamy, to przysnąć, ale można go wziąć także na terenie spa. Warto się raczej skupić na tym, aby przysnąć nie pięknie, ale wypoczętym, rozluźnionym, trochę już wyciszonym, wtedy zabiegi przyniosą lepszy skutek. Nie jest jednak w dobrym tonie relaksowanie się za pomocą alkoholu. Zresztą w spa go nie podajemy, w połączeniu powiedz-

my z sauną czy kąpielą może okazać się niebezpieczny – na przykład dla osób mających problemy z ciśnieniem.

Można rozmawiać z terapeutą, masażystą? Czy lepiej milczeć?

Tego nie określają żadne reguły. Nie ma przeciwwskazań, ale też nie ma przymusu, czasem klienci, zwłaszcza ci, którzy przychodzą już do nas od jakiegoś czasu, podejmują rozmowy. Ale jeszcze częściej milczą i nie ma w tym niczego niestosownego; chcą się uspokoić, zrelaksować. Niejednokrotnie, np. podczas masażu, zasypiają. Poza tym bywa, że klientów i pracowników spa dzieli bariera językowa, trudno więc zmuszać się do rozmowy.

A jeśli ktoś nie chce, by masował go mężczyzna lub kobieta?

Nie ma w tym nic niezwykłego, tylko warto to zgłosić, umawiając się na wizytę. Coś takiego rzadko się nam zdarza – może dlatego, że mamy wśród pracowników niewielu mężczyzn, a może dlatego, że klienci się już przyzwyczaili. Na przykład pracuje u nas masażysta z Bali i zawsze pytamy klientki, zwłaszcza nowe, czy życzą sobie, aby on je masował, czy wolać, aby była to kobieta.

Placimy za zabiegi. Czy dajemy też napiwki personelowi?

One nie są wliczone w cenę zabiegu. Można je dawać, ale nie są obowiązkowe i nie mają umownej, zwyczajowej wysokości. To indywidualna sprawa klienta.

Czyli dając napiwki lub rezygnując z nich, nie popełnimy żadnego faux pas. A czego w żadnym razie nie należy robić w spa?

Chyba największym problemem jest rozmawianie przez komórkę. Zwiększa głośnie. I tak naprawdę to właśnie to jedna z nielicznych rzeczy, której w spa nie powinno się robić. Wielu klientów ma z tym problem,



Do spa najlepiej przychodzić z dziesięciominutowym wyprzedzeniem

nie mogą usiedzieć spokojnie i zrelaksować się, a rozmowami przeszkadzają innym. Dlatego doradzamy: do spa przecież wybieramy się zazwyczaj z wyprzedzeniem, więc nie planujemy niczego innego na ten czas. Korzystajmy z tego, że mamy do dyspozycji miejsce, w którym możemy się zrelaksować, w którym jeśli nie mamy ochoty, w ogóle do nikogo nie musimy się odzywać. Po przyjściu wypada wyciszyć lub wyłączyć telefon komórkowy i zostawić go z rzeczami w szatni.

Ale przecież może się zgłosić grupa osób, razem będą się świetnie bawić, a pojedynczy klienci ich nie przekrzykują.

Strefa ciszy jest po to, żeby z niej korzystać, dlatego nawet w towarzystwie lepiej mówić

przyciszonym głosem. Nie wpadajmy też bez uprzedzenia z grupą dzieci (zresztą te poniżej 15. roku życia muszą być z opiekunami, a zazwyczaj rodzice korzystający ze spa wymieniają się opieką nad dzieckiem). Jeśli kilkunastoosobowa grupa osób dorosłych lub tych z dziećmi chce się wysumieć, wybawić we własnym gronie, to najlepiej zarezerwować ośrodek dla siebie. Organizujemy np. wieczory panińskie, ale wtedy nie przychodzi inni klienci. W spa cisza jest codziennością i nie ma niczego bardziej niestosownego niż hałasowanie – bo wtedy sami nie wypoczniemy i nie damy wypocząć innym.

—rozmawiała Marta Dwořnik



Podczas zabiegów w spa klienci chcą się uspokoić, zrelaksować

Zdrowie dzięki wodzie

Filozofia spa nawiązuje do kultury podróżowania do kurortów, w których – dzięki znanym od dawna niezwykłym właściwościom wód – można odzyskać siły witalne, równowagę i spokój ducha. Dzięki właściwej pielęgnacji ciała i duszy można z energią i optymizmem stawić czoła czekającym obowiązkom. Po zabiegach każdy czuje się rozluźniony, wypoczęty, pozytywnie nastawiony do życia. Filozofia spa sprawia, że jest to realne. Wspaniałe chwile relaksu płynące z kontaktu z wodą są jej podstawą

Źródłem życia, symbolem odnowienia i świeżości jest woda. Stąd też właśnie od łacińskiej sentencji „sanitas per aquam”, oznaczającej „zdrowie dzięki wodzie”, pochodzi określenie spa. Już w kulturach starożytnych kąpiele były ważnym elementem codzienności, z czasem stając się prawdziwym rytuałem o głębokim znaczeniu obyczajowym, a także religij-

nym. Dziś to styl życia i przyjemność.

Relaks, zdrowie i uroda

Ośrodki spa służą relaksowi, zdrowiu i urodzie. Im są bardziej egzotyczne, tym lepiej. To połączenie hotelu z miłą obsługą, gabinetu kosmetycznego i fitness klubu. Spa najczęściej położone są w miejscach o walorach krajo- obrazowych lub uzdrowiskowych. Zwykle mają wodne cen-

tra zabiegowe i basen. Od rana do wieczora człowiek zajmuje się tu sobą – zdrowiem i urodą.

Lista zabiegów oferowanych przez ośrodki spa jest bardzo szeroka i stale się poszerza, podobnie jak liczba placówek tego typu. Niekiedy zabiegi są regionalną modyfikacją tych powszechnie znanych i stosowanych w innych ośrodkach, a czasem unikalną specjalnością tylko jednego ośrodka.

Do najbardziej typowych należą: okłady z alg lub błota wzbogaconego składnikami mineralnymi, pływanie, spacer, hydromasaż, wodna gimnastyka, balneoterapia, body detox głęboko oczyszczający organizm, chromoterapia i fototerapia oraz wiele innych.

Niektóre ośrodki specjalizują się w bardziej egzotycznych zabiegach, takich jak kąpiel w mleku kokosowym lub kozim,

masaż kwiatami i olejkami, okłady z liści bananowców lub kąpiele w czekoladzie. To ostatnie polecane jest szczególnie łasuchom. W salonach spa można spędzić dzień na zabiegach odprężających zakończonych np. masażem stóp.

Najlepsze ośrodki spa w Polsce oferują swoim klientom usługi. Oto kilka z nich.

Jedwabista skóra

Luksusowa i unikalna kąpiel w glince zapewni jedwabistą gładkość skóry, kojące ciepło oraz niepowtarzalny relaks. W czasie kąpeli, która trwa ok. 20 minut, dochodzi do wymiany jonów między glinką a skórą; wapń i magnez wymieniają się z sodem i jonomi amonowymi wytwarzanymi przez skórę, zapewniając jej głębokie oczyszczenie i uzupełnianie niedoborów. Temperatura białej gliny intensyfikuje działanie detoksykujące, ujędrniające i uela-

styczniające skórę oraz stymuluje odnowę komórkową. Przemieszczająca się glinka delikatnie masuje całe ciało, przywracając blask skóry, a kocy zapach unoszących się w powietrzu olejków aromatycznych odpręża umysł.

Po wyjściu z basenu kosmetyczka wykonuje tzw. masaż Relax Clarins – olejkami o działaniu relaksującym zawierającym m.in. geranium, ziarnka gorczyczy, gorzką pomarańczę, bazylię oraz rumianek.

Dary morza

Mają wiele dobroczynnych dla organizmu ludzkiego właściwości. Charakteryzują się między innymi silnym działaniem detoksykacyjnym, oczyszczają organizm z nadmiaru wody i toksyn, pomagają zrealizować układ odpornościowy, wzmacniają układ organizmowy i pobudzają go do naturalnej odnowy. Dobroczynne działanie tych morskich organizmów na *10