

•• **Zabiegi na ciało:** wielofunkcyjna kapsuła SPA z sauną na podczerwień, hydromasażem, prysznicem Vichy, masażem wibracyjnym, pielęgnacyjne zabiegi na ciało na bazie kosmetyków Thalgo i Germaine de Capuccini, masaże ciała, drenaż limfatyczny, holistyczny masaż kamieniami...
 •• **Uzupelniające:** pielęgnacja dłoni, manicure, pedicure, tipsy, henna, depilacja woskiem, depilacja laserowa, fryzjerstwo, solarium.
 •• **Informacje dodatkowe:** dogodna lokalizacja, parking dla klientów, pokój relaksacyjny, wyszkolony personel, indywidualne podejście do klienta, troska o komfort, relaks i wypoczynek, możliwość zakupu kosmetyków, prezentów w postaci voucherów do SPA. Salon może pochwalić się świetnymi metamorfami klientek, udziałem w licznych pokazach fryzur i mody.

Studio Figura

Adres: ul. Wybickiego 173, 31-302 Kraków, tel. 012 638 09 49, www.figura.krakow.pl

•• **Godziny otwarcia:** poniedziałek-piątek 9-21, sobota 9-13
 •• **Szczególne ukięrowanie:** modelowanie sylwetki, redukcja cellulitu, Rollen masaż, limfodrenaż, sauna podczerwień, bieżnia w podciśnieniu Vacu Line, pierwszy w Krakowie. Jeździec Fitness! Kameralna i miła atmosfera. Pierwsze wejście 15 zł!

Garden Spa

Adres: ul. Senatorska 26, 30-136 Kraków, tel. 012 427 00 69, www.gardenspa.pl, krakow@gardenspa.pl

•• **Godziny otwarcia:** poniedziałek-piątek: 9-21, sobota: 9-16
 •• **Zabiegi:** Firm La Prairie, Guinot, Algologie, Kerastase, Loreal
 •• **Twarz:** zabiegi nawilżające, ujędmniające, przeciwzmarszczkowe, dla skór z problemami.
 •• **Ciało:** masaże, zabiegi wyszczuplające, przeciwcellulitowe, nawilżające, ujędmniające.

Salon Urody Daphne – Autoryzowany Gabinet Thalgo

Adres: ul. Węglarskiego 4, Kraków, tel. 012 425 20 21, www.daphne.pl

•• **Godziny otwarcia:** pon.-pt. 9-20, sob. 9-14
 •• **Zabiegi na twarz:** wykonujemy zabiegi na twarz firmy Thalgo (nawilżające, odżywcze, przeciwzmarszczkowe, dotleniające, oczyszczające, wzmacniające narządki), peeling kawitacyjny, mikrodermabrazja diamentowa, usuwanie przebarwień i blizn potłuczonych: peeling kwasami Neo-Glis oraz peeling ziołowy Neoderma.
 •• **Zabiegi na ciało:** detoksykujące, wyszczuplające, antycellulitowe oraz relaksujące i nawilżające na bazie kosmetyków Thalgo, masaż klasyczny, drenaż limfatyczny, masaż indonezyjski stemplami Pantai Luar, masaż gorącymi i zimnymi kamieniami MER&SENS, zabiegi antycellulitowe i modelujące sylwetkę z wykorzystaniem Endmologii LPG oraz aparatu do termoelektrostymulacji Kestos.
 •• **Uzupelniające:** manicure, pedicure, tipsy żelowe Alessandro, depilacja woskiem, makijaży dziennie i okazjonalne.

Specjalnością salonu są zabiegi relaksujące na ciało, z których polecamy Ocean Memory oraz Insoceane. Peeling ciała, kąpiel, masaże i relaksująca muzyka zapewnią chwile odpoczynku, przywrócą dobre samopoczucie, pozwolą zapomnieć o stresie i zmęczeniu.

Profesjonalne Studio Urody

Adres: ul. Karmelička 64, 31-128 Kraków

•• **Godziny otwarcia:** pn.-pt. 9-20, sob. 8-16
 •• **Zabiegi na twarz:** leczniejsze i pielęgnacyjne oczyszczanie skóry twarzy, szyi, dekoltu i pleców, specjalistyczne zabiegi pielęgnacyjne twarzy Germaine de Capuccini: Timexpert Micro - Dermoxine - wyekładanie zmarszczek, Timexpert Eye Contour Special Programme - wypełnianie bruzd mimicznych, So Delicate - zabieg głęboko odżywiający, Royal Jelly Line - zabieg ujędmniający, zabieg młodości z Cytokinami, antystresowy z vit. C dla mężczyzny, Hydrosoin - zabieg nawilżający twarz, Revitase - lifting kosmetyczny, Pure T Skin - oczyszczenie dla skóry trądzikowej, zabiegi pielęgnacyjne Biodroga Systems, Beauty Defect Repair BDR - Mezoterapia bezigłowa, makijaż trwały brwi, ust i rzęs Conture Make-Up, Perfect Silk Lashes - przedłużanie rzęs, farbowanie rzęs, trwa-

Fit By Step

Adres: ul. Królewska 1, Kraków, www.fitbystep.pl, tel. 0-12 294 63 33

•• **Godziny otwarcia:** pon.-pt. 8-22, sob. - nd. 9-14
 •• **Zabiegi:** Zajęcia Fitness (Bpu, Body shape, Body Sculpt, TBC, Kick Power, Pilki, Step), Zajęcia

ła na rzęsy, henna brwi i rzęsy/wiszą - BI KOR

•• **Zabiegi na ciało:** masaż leczniczy, masaż relaksacyjny, biomasaż, bioenergoterapia, świecowanie uszu metodą Indian Hopi, masaż Ma-urí, masaż Lomi-Lomi, mikrodermabrazja korundowa, sonoforeza, Deluxe Coffee Treatment - zabieg z kawą, SPA Pearl Treatment - zabieg perfumy nawilżający, Anti-Age Red GrapeBody Wrap - zabieg winogronowy odmładzający, Shaping Cocoa Wrap - zabieg czekoladowy modelujący, pielęgnacja dłoni i stóp Pég Sage, manicure i pedicure klasyczny i frezarką, manicure biologiczny, na ciepło, parafina na dłonie i stopy, utwardzanie naturalnego paznokcia metodą UV, tipsy akrylowe i żelowe, usuwanie zbędnego owłosienia, Beautiful - modelowanie, wyszczuplanie i ujędmnianie ciała, Corpo - redukcja tkanki tłuszczowej, Glutei - zabieg na pośladki, Vito lifting - mikrolifting twarzy, Elektroskultur - redukcja cellulitu, Linfodrenaggio - drenaż limfatyczny, Tonificalazione - ujędmnianie mięśni brzucha, Potencjowanie muscoulare - stymulacja mięśni, I.E.N.S - zabieg relaksacyjny-przeciwbólowy.

FARMONA Wellness & SPA

Adres: ul. Jugowicka 10 C, 30-443 Kraków, www.spakrakow.pl

•• **Godziny otwarcia:** cały tydzień 9-22
 •• **Zabiegi na twarz:** kompleksowa pielęgnacja twarzy dla kobiet i mężczyzn i frezarką, manicure biologiczny, na ciepło, parafina na dłonie i stopy, utwardzanie naturalnego paznokcia metodą UV, tipsy akrylowe i żelowe, usuwanie zbędnego owłosienia, Beautiful - modelowanie, wyszczuplanie i ujędmnianie ciała, Corpo - redukcja tkanki tłuszczowej, Glutei - zabieg na pośladki, Vito lifting - mikrolifting twarzy, Elektroskultur - redukcja cellulitu, Linfodrenaggio - drenaż limfatyczny, Tonificalazione - ujędmnianie mięśni brzucha, Potencjowanie muscoulare - stymulacja mięśni, I.E.N.S - zabieg relaksacyjny-przeciwbólowy.
 •• **Rytuały i ceremonie:** Rytuały Kerastase i Loreal - pielęgnacja oraz masaże relaksujące, skóry głowy i włosów, rytuały jedwabistości, rytuał wygładzenia, rytuał kreacji loków, rytuał rozświetlający, rytuały Chroma Perfect, rytuały Pixelist, rytuał objętości, rytuał siły, rytuał podwójnej odbudowy, mikroprężynna odbudowa włosów, rytuał termoodbudowy, rytuał młodości, rytuał ujędmniający, rytuał Age Resist, pielęgnacja skóry głowy Lipo-Recharge, rytuał oczyszczający, rytuał świeżości, rytuał stymulujący.
 •• **Informacje dodatkowe:** Specjalnością salonu jest: makijaż trwały Conture Make-Up polegający na wprowadzeniu pod skórę odpowiednich pigmentów, wykonany bezboleśnie najlepszymi na rynku barwnikami, dającymi imponujące efekty, które są trwałe aż do trzech-pięciu lat, mikrodermabrazja korundowa, mezoterapia bezigłowa.

- La Colline - pielęgnacja komórkowa - innowacyjna koncepcja walki ze starzeniem i problemami skóry opracowana przez szwajcarskich naukowców
 - Olos La Culla - aromatyczna pielęgnacja, wykorzystująca cenne składniki naturalne

- Parmona - wyjątkowo skuteczne zabiegi, oparte na autorskich masażach, w przystępnej cenie
 •• **Zabiegi na ciało:** programy antycellulitowe, wyszczuplające i modelujące sylwetkę, pielęgnacja biustu:
 - Olos La Culla - holistyczne zabiegi pielęgnacyjne wykorzystujące luksusowy stół do terapii, łączący aromaterapeutyczną parę, chromoterapię i muzykoterapię
 - Cinq Mondes - orientalne zabiegi na tureckim hammamie
 - Farmona - szeroka oferta zabiegów opartych na naturalnych składnikach (alg, borowiny, miód) w przystępnej cenie

•• **Rytuały i ceremonie:** unikalny program rytuałów piękna opracowany na wyłączność FARMONA Wellness & SPA przez azjatyckich mistrzów SPA, oryginalne, leczące tysiące lat, zabiegi z Archipelagu Indonezyjskiego, dostępne przed wiekami wyłącznie dla członków rodów królewskich, oryginalne masaże i ceremonie wykonywane przez terapeutki z Indonezji i wyspy Bali, do wszystkich rytuałów używane są oryginalne produkty pochodzące z najdalszych zakątków świata: Chin, Laosu, Indonezji i Sri Lanki, bazujące na oriental-

nych ziołach i przyprawach, tradycyjny ceremonialny oczyszczanie i pielęgnacja hamman, czerpiące z tradycji afrykańskiej.
 •• **Uzupelniające:** autorski program SPA dla włosów, łączący zdobycze chińskiej medycyny, elementy hinduskiego masażu głowy, refleksoterapię oraz dobroczynne oddziaływanie pary w kwiatowej, sauną, łaźnią parową, łaźnią błotną i tajską łaźnią ziołową.
 •• **Informacje dodatkowe:** SPA nagrodzone wieloma prestiżowymi nagrodami, szeroko opisywane w prasie kobiecej i branżowej.
 •• **Specjalność salonu:** spa FARMONA, zaprojektowane we współpracy z azjatyckimi artystami w niepowtarzalnym egzotycznym klimacie, słynie z oryginalnych zabiegów i masażu wykonywanych przez terapeutów z Tajlandii i Indonezji. Orientalne wnętrza, meble wykonane ręcznie na wyspie Bali, uchodzącej za światową stolicę SPA, szum strumyka biegnącego po kamiennym posadzce oraz widok na piękny park sprzyjający wyciszeniu i wewnętrznej harmonii.

taneczne (Salsa&Latino, Taniec Brzucha, Clip Dance), pilates, joga. Zabiegi: Vacu, Vibra, drenaż limfatyczny, Sauna Infrared, Solarium, scianka wspinaczkowa, siłownia wraz z częścią Cardio.

•• **Godziny otwarcia:** pon. 11-20, wt.-pt. 9-20, sob. 9-17
Zabiegi:
 •• **Twarz:** hydradermia, mezoterapia, mikrodermabrazja, morfo skin, collageny C i 3 ła gama zabiegów firmy Guinot i Collin.
 •• **Ciało:** lipolit i ciekropia, czekolada, żurawina, winoterapia, regenerujące, modelujące i odżywiający, masaże kamieniami, klasyczne, wyszczuplające, aromaterapeutyczny.
Specjalność: masaże ajurwedyjskie np. netra vasti, shiro mardana oraz masaż hawajski - lomi lomi nui. Polecamy zagęszczanie rzęs, makijaż permanentny oraz ostrzykiwanie.

Pracownia Fryzjerska ATELIER Hair Stylist

Adres: Kraków ul. Pędzichów 22, tel. 0-12 633 71 73

•• **Godziny otwarcia:** poniedziałek-piątek od 9 do 20, sobota od 9 do 17

•• **Zabiegi:**
 •• **Twarz:** oczyszczanie kawitacyjnie za pomocą ultradźwięków, zabiegi, fotoodmładzające, laserowe.
 •• **Ciało:** masaż liftingujący 3D odmładzający i relaksujący, masaż psychosomatyczny przywracający równowagę psychiczną i hormonalną.
 •• **Rytuały - ceremonie:** masaż gorącymi kamieniami, pedicure spa z masażem shiatsu, który relaksuje i znosi zmęczenie.
 •• **Specjalność salonu:** masaż chiroplastyczny, czyli terapia anti-ageing odmładzanie za pomocą technik manualnych.
 •• **Uzupelniające:** pielęgnacja i stylizacja włosów.

SPA W REGIONIE

Akademia Zdrowia i Urody Natura Med Mirosław Rodak

Adres: ul. Zielenińskiego 48, 33-380 Krynica, Zdrój, www.naturamed.pl, tel. 018 471 20 91, www.naturamed.otwarte24.pl, e-mail: naturamed@naturamed.pl

•• **Godziny otwarcia:** 8:00 - 12:00 i 16:00 - 21:00
 •• **Zabiegi na twarz:** masaż ręczny, masaż jadeitem, masaż chiński, masaż pedzelkowy azjatycki, masaż wibracyjny, zabiegi z użyciem produktów naturalnych: aromaterapii, fitoterapii, argiloterapii, talassoterapii, peloidoterapii, Cosmelan - zabieg na przebarwienia, Retises CT, zabieg anti-aging z Collagen Booster III, Fillderma - kosmetyczny zabieg wypełniania zmarszczek, Daeses - kosmetyczny lifting twarzy, szyi i dekoltu, zabieg regenerujący na bazie rosa mosqueta, BT zabieg przeciwzmarszczkowy, zabieg na cienie i worki tłuszczowe pod oczami, Biomasz linia masek bioelulozowych, Propimask - natychmiastowe odświeżenie.
 •• **Zabiegi na ciało:** autorskie zabiegi w 100 proc. naturalne Akademii Zdrowia i Urody Natura Med. (kąpiel Różana Kleopatry, Ogrody Kleopatry, Narodziny Afrodyty, Przebudzenie Afrodyty), okłady i zawiązania ziołoborowinowe, aromaterapia, zabiegi Akademii Science of Beauty z linii Acadayspa, Secret - wellnessowy masaż świeca, masaże ręczne (różne rodzaje), aromatyczne, kamieniami, energetyczny kamieniami szlachetnymi, wibracyjny, podwodny, ma-

saże chińskie (ręczny, żadowy, meridarianowy, próżniowy bankami chińskimi), ozonoterapia, chromoterapia w kąpeli wodnej, hydroterapia, kąpiele aromatyczne, ziołowe, borowinowe, w soli morskiej, wg Kneippa, gimnastyka, fizykoterapia - elektroterapia, światłolecznictwo, ultrasonoterapia, termoterapia.
 •• **Rytuały i ceremonie:** Acadayspa: zielony lotos, złoty lotos, niebieski lotos, biały lotos, „lekkie nogi, lekkie stopy”, program ujędmniający biust, program powiększający biust, rytuał ujędmniający, rytuał wyszczuplający - detoksykujący, rytuał relaksujący, rytuał energetyzujący.
 Akademia Zdrowia i Urody: Ziola polskie, Dary polskiej ziemi, Tajemnica Kleopatry, Ogrody Kleopatry, Narodziny Afrodyty, Przebudzenie Afrodyty
 •• **Uzupelniające:** Peeling na twarz i ciało - czarnym mydłem Beldi, peeling z linii Acadayspa, różne pielęgnacyjne i lekarskie, zabiegi pielęgnacyjne rąk i stóp, Acadayspa: zabieg powiększający lub ujędmniający biust, depilacja woskiem, akupresura, akupunktura, farmakopunktura, homeosiniatria, Ryodoraku, zabiegi medycyny estetycznej i kosmetyki profesjonalnej - mezoterapia, biomezoterapia, rewitalizacja skóry.
 •• **Informacje dodatkowe:** Noclegi w hotelu 4 Pory Roku.
 •• **Specjalność salonu:** Połączenie tradycji medycyny i kosmetyki naturalnej, chińskiej z najnowszymi osiągnięciami w tej dziedzinie. Zabiegi w konsultacji z lekarzem specjalistą rehabilitacji medycznej i kosmologiem.

Centrum Wczasowo-Lecznicze Solar Spa

Adres: ul. Zdrojowa 4, 34-460 Szczawnica, tel.: (018) 262 17 46, 262 24 11, 262 24 12, fax: 262 22 79, www.solarspa.pl, recepcja@solarspa.pl

•• **Zabiegi:** masaż klasyczny, masaż limfatyczny, kąpiel ozonowa, okłady borowinowe, prasowanie cellulitu, prasowanie zmarszczek - drenaż limfatyczny - chromoterapia, masaże ssący pośladków, okłady czekoladowe, masaż relaksacyjny kremem czekoladowym, hydromasaż, laser, banki chińskie
 •• **Informacje dodatkowe:** na terenie obiektu park wodny: basen z atrakcjami, brodzik dla dzieci, ryn-

szące chińskie (ręczny, żadowy, meridarianowy, próżniowy bankami chińskimi), ozonoterapia, chromoterapia w kąpeli wodnej, hydroterapia, kąpiele aromatyczne, ziołowe, borowinowe, w soli morskiej, wg Kneippa, gimnastyka, fizykoterapia - elektroterapia, światłolecznictwo, ultrasonoterapia, termoterapia.
 •• **Rytuały i ceremonie:** Acadayspa: zielony lotos, złoty lotos, niebieski lotos, biały lotos, „lekkie nogi, lekkie stopy”, program ujędmniający biust, program powiększający biust, rytuał ujędmniający, rytuał wyszczuplający - detoksykujący, rytuał relaksujący, rytuał energetyzujący.
 Akademia Zdrowia i Urody: Ziola polskie, Dary polskiej ziemi, Tajemnica Kleopatry, Ogrody Kleopatry, Narodziny Afrodyty, Przebudzenie Afrodyty
 •• **Uzupelniające:** sauna, siłownia, solarium, kosmetyki do solarium
 •• **Informacje dodatkowe:** w trosce o dobre samopoczucie gości hotelu, do ich dyspozycji jest profesjonalne studio odnowy biologicznej, w którym znajdują się dwa gabinety masażu klasycznego, wana na d hydromasażem (z masażem podwodnym i biczem szkockim), sauna sucha, solarium

Hotel Jaworzyna Krynicka

Adres: ul. Czarny Potok 75, 33-380 Krynica-Zdrój, tel./fax 18 473 66 10, www.jaworzynakrynicka.pl, hotel@jaworzynakrynicka.pl

•• **Zabiegi na ciało:** masaż gorącymi kamieniami, masaż relaksacyjny, Hydromasaż, Hydromasaż z aromaterapią, Hydromasaż z Borowiną Tolpa, Masaż podwodny, Kąpiel perelkowa, Kąpiel perelkowa z aromaterapią, Kąpiel perelkowa z Borowiną Tolpa
 •• **Uzupelniające:** sauna, siłownia, solarium, kosmetyki do solarium
 •• **Informacje dodatkowe:** w trosce o dobre samopoczucie gości hotelu, do ich dyspozycji jest profesjonalne studio odnowy biologicznej, w którym znajdują się dwa gabinety masażu klasycznego, wana na d hydromasażem (z masażem podwodnym i biczem szkockim), sauna sucha, solarium

Hotel* PEGAZ**

Adres: ul. Czarny Potok 28, 33-380 Krynica-Zdrój, tel.: 018 477 76 40 - 44, fax: 018 471 53 92, www.pegaz.krynica.com.pl, pegaz-recepcja@krynica.com.pl

Nowoczesny, komfortowo wyposażony hotel Pegaz położony jest w Popradzkim Parku Krajobrazowym w malowniczej Dolinie Czarnego Potoku, u stóp Jaworzyny Krynickiej. Hotel przygotowany jest do obsługi szkoleń i konferencji. Posiada cztery nowoczesne sale wykładowe z pełnym wyposażeniem przeznaczonym do obsługi szkoleń.
Zabiegi:
 •• **Ciało:** masaże klasyczne, masaże odchudzające, drenaż limfatyczny, sauna, solarium, hydromasaż, sala ćwiczeń

Hotel Prezydent** Wellness & SPA**

Adres: ul. Nowotarskiego 3, 33-380 Krynica-Zdrój, tel. 018 473 65 00, 018 473 65 65, fax: 018 473 65 66, http://pl.hotelprezydent.com, marketing@hotelprezydent.com

•• **Godziny otwarcia:** poniedziałek-piątek od 9 do 20, sobota od 9 do 17

•• **Godziny otwarcia:** pon. 11-20, wt.-pt. 9-20, sob. 9-17
Zabiegi:
 •• **Twarz:** hydradermia, mezoterapia, mikrodermabrazja, morfo skin, collageny C i 3 ła gama zabiegów firmy Guinot i Collin.
 •• **Ciało:** lipolit i ciekropia, czekolada, żurawina, winoterapia, regenerujące, modelujące i odżywiający, masaże kamieniami, klasyczne, wyszczuplające, aromaterapeutyczny.
Specjalność: masaże ajurwedyjskie np. netra vasti, shiro mardana oraz masaż hawajski - lomi lomi nui. Polecamy zagęszczanie rzęs, makijaż permanentny oraz ostrzykiwanie.

Pracownia Fryzjerska ATELIER Hair Stylist

Adres: Kraków ul. Pędzichów 22, tel. 0-12 633 71 73

•• **Godziny otwarcia:** poniedziałek-piątek od 9 do 20, sobota od 9 do 17