

SPA

PARYSEQ  
HEALTH & SPA

MIND,  
BODY,  
SPIRIT.

SASKI SPA



# SASKI SPA

to perełka na mapie centrum Krakowa. Wytwornie urządzone historyczne wnętrza sprawiają, że można tu zaznać luksusu harmonijnego relaksu.

Strefa wellness ma do zaoferowania największy basen w Starym Mieście, saunę fińską, łaźnię parową oraz w pełni wyposażoną siłownię.

Głębokiego wytchnienia doświadczysz podczas zabiegów, których oferta została starannie skomponowana dla naszego hotelu we współpracy z Paryseq Health & Spa – ekspertów w swojej dziedzinie.

W dwóch nowocześnie wyposażonych i klimatycznie urządzonych gabinetach zabiegowych przeniesiesz się w świat najwyższej jakości pielęgnacji, połączonej z profesjonalnym dotykiem wyspecjalizowanych terapeutów oraz wyjątkowymi technikami masażu terapeutycznych i relaksacyjnych wywodzącymi się z zakątków całego świata.

Saski SPA is a pearl of the Cracow center map. The exquisitely decorated historic interiors make it possible to experience the luxury of harmonious relaxation.

The wellness area has to offer the largest swimming pool in the Old Town, a Finnish sauna, a steam room, and a fully equipped gym.

You will enjoy deep relief during treatments, the offer of which has been carefully created for our hotel in cooperation with Paryseq Health & Spa - experts in their field.

In the two modernly equipped and atmospherically decorated treatment rooms, you will be taken to a world of top-quality care, combined with the professional touch of specialized therapists and unique therapeutic and relaxation massage techniques originating from around the world.

# RYTUALY / RITUALS

---



# AUTORSKIE RYTUAŁY BY PARYSEQ HEALTH & SPA / SIGNED SERENITY RITUALS

## AUTORSKI RYTUAŁ SYMFONICZNY©

powstał na bazie wieloletniego doświadczenia w pracy z ludzkim ciałem. Wymaga od masażysty nie tylko mistrzowskiej ręki, lecz także subtelności wycucia potrzeb klienta oraz troski o efekt finalny.

Rytuał zapoczątkowuje peeling by wygładzić skórę całego ciała i wprowadzić fizycznie w tajemnicę ceremonii, czyli kombinację masażu świata, odpowiednio dobraną w poszczególnych 4 wariantach do stanu emocjonalnego klienta.

Nieodłączny element rytuału stanowią także dedykowane zapachy specjalnych podgrzanych olejków, intencjonalne dźwięki muzyki klasycznej, właściwe kolory światła do chromoterapii oraz smak konkretnego naparu. W ten oto sposób powstaje oryginalna kompozycja dotyku, ciepła, zapachu, dźwięku, światła i smaku dla ukojenia zmysłów.

Rytuał Symfoniczny to metafora bramy, po przejściu której następuje metamorfoza ciała i umysłu.

## AUTHOR'S SYMPHONIC RITUAL©

Was created based on years of experience in the work with the human body. It requires from the masseur not only a masterful hand but also a subtle sense of the client's needs and care for the final effect.

The Ritual begins with a scrub to smooth the skin of the entire body and introduce physically to the mystery of the Ceremony - a combination of most effective world's massage techniques - suitably selected in individual 4 variants to the emotional state of the client.

Dedicated scents of special heated oils, the intentional sounds of classical music, the right colors of light for chromotherapy and the taste of a particular brew are also an integral part of the ritual. The result is an original composition of touch, warmth, smell, sound, light and taste to soothe the senses.

The Symphonic Ritual is a metaphor of a gate, after passing through which the body and mind are transformed.

**CEREMONIA VIVALDI** - cel: ENERGIA

Czujesz się zmęczony i wypalony, brak ci pomysłów i ochoty do działania? Ceremonia VIVALDI doda Ci energii, przywróci moc działania oraz usunie blokadę

**KOLOR: czerwony** - energetyzuje, ożywia, wyostroży zmysły, wzmacnia odporność

**ZAPACHY:** cynamon, sosna, rozmaryn, trawa cytrynowa, mięta pieprzowa, cytronella

**MUZYKA:** płomienne koncerty Antonio Vivaldiego

**SMAK:** czarna herbata wzbogacona mieszanką przypraw: kardamonu, cynamonu i goździków

80 MIN **BESTSELLER!**140 MIN **NOWOŚĆ / NEW!****CEREMONIA MOZART** - cel: UKOJENIE

Stres dopadł cię na dobre, jesteś ciągle spięty i poirytowany? Przytłacza cię nadmiar obowiązków i odczuwasz niepokój? Ceremonia MOZART przywróci utraconą harmonię, wyciszy zmęczony natłokiem myśli umysł po ciężkim dniu.

**KOLOR: zielony** – odpręża i usuwa wszelkie napięcia, reguluje ciśnienie krwi, poprawia percepcję zmysłową i wspiera system nerwowy

**ZAPACHY:** bergamotka, jaśmin, lawenda, geranium, wetyweria, drzewo sandałowe

**MUZYKA:** sonaty i serenady Mozarta

**SMAK:** połączenie ziół melisy i rumianku oraz owoców dzikiej róży, brzoskwini i jabłka dla wyciszenia

80 MIN **BESTSELLER!**140 MIN **NOWOŚĆ / NEW!****VIVALDI CEREMONY** – goal: ENERGY

Do you feel tired and burnt out, lack of ideas and desire to act? The VIVALDI ceremony will give you energy, strengthen, restore the power of action

**COLOUR: red** - energises, stimulates and invigorates, sharpens senses, strengthens immunity

**SMELLS:** cinnamon, ginger, pine, lemongrass, rosemary, peppermint

**MUSIC:** fiery concerts by Antonio Vivaldi

**TASTE:** black tea enriched with a blend of spices: cardamom, cinnamon and cloves

**CEREMONY MOZART** – goal: CALMING

Are you stressed, constantly tensed and irritated? Are you tired of everyday duties, overwhelmed and feeling anxiety? The MOZART ceremony will restore peace, lost harmony, calm your mind tired of the multitude of thoughts after a hard day.

**COLOUR: green** - relaxes and removes all tension, regulates blood pressure, improves sensory perception, supports the nervous system

**SMELLS:** bergamot, jasmine, lavender, geranium, melissa

**MUSIC:** sonatas and serenades by Mozart

**TASTE:** a combination of lemon balm, chamomile herbs and rosehips, peach and apple to calm down

## CEREMONIA SCHUBERT - cel: OPTYMIZM

Czujesz się ociężale, bez sensu w działaniu, dopada cię depresja? Ceremonia SCHUBERT przywróci radość, chęć do życia, optymizm i ustabilizuje emocje.

**KOLOR: żółty** - pomaga zwalczać smutek, melancholię, depresję oraz odzyskać radość i wewnętrzną siłę, polepsza koncentrację i logiczne myślenie

**ZAPACHY:** Ylang Ylang, cytryna, pomarańcza, bazylika, drzewo cedrowe

**MUZYKA:** liryczne sonaty Franza Schuberta

**SMAK:** mieszanka zielonej herbaty z aromatycznym mango i ananasem, kwiatem granatu oraz kwiatem lotosu



80 MIN **BESTSELLER!**



140 MIN **NOWOŚĆ / NEW!**

## CEREMONIA BACH - cel: WITALNOŚĆ

Czujesz stagnację i monotonię, jakbyś nie mógł pójść o krok do przodu? Ceremonia BACH zadziała profilaktycznie przywracając wiarę w siebie i swoje możliwości.

**KOLOR: niebieski** - hamuje aktywne procesy zapalne, sprzyja koncentracji i wydolności

**ZAPACHY:** eukaliptus, mięta, róża, drzewo herbaciane

**MUZYKA:** kompozycje organowe Johann'a Sebastiana Bacha

**SMAK:** połączenie yerba mate i zielonej herbaty z kawałkami gruszki, liści słodkiej jeżyny i wanilii



80 MIN **BESTSELLER!**



140 MIN **NOWOŚĆ / NEW!**

## CEREMONIA SCHUBERT - goal: OPTIMISM

Do you feel inert, depressed, and have no will to live? SCHUBERT Ceremony will bring back joy, stability and balance.

**COLOUR: yellow** - helps to fight sadness, melancholy, depression and to regain joy and inner strength, improves concentration and logical thinking

**SMELLS:** Ylang Ylang, grapefruit, lemon, orange, basil

**MUSIC:** lyrical sonatas by Franz Schubert

**TASTE:** a blend of green tea with aromatic mango and pineapple, energetic pomegranate, and lotus flower

## BACH CEREMONY - the goal: VITALITY

Do you feel stagnant and monotonous, as if you could not move one step forward? The BACH ceremony will work preventively by restoring confidence in yourself and your abilities.

**COLOR: blue** - inhibits active inflammatory processes, supports concentration and performance.

**SMELLS:** eucalyptus, mint, rose, tea tree

**MUSIC:** organ compositions by Johann Sebastian Bach

**TASTE:** a combination of yerba mate and green tea with pear, sweet blackberry leaves and vanilla notes

# TERAPIA WELNAMIS / WELNAMIS THERAPY \_\_\_\_\_



# WELNAMIS

## TERAPIA DŹWIĘKIEM BINAURALNYM

### / BINAURAL ACOUSTIC & DYNAMIC STIMULATION

#### WELNAMIS

to sterowana komputerowo terapia wibro-akustyczna, która trenuje mózg m.in. w zakresie technik głębokiej relaksacji. Wykorzystując określone wibracje i binauralne częstotliwości dźwięków, umożliwia nawet najbardziej zapracowanym umysłom osiągnięcie głębokich poziomów relaksu podczas sesji terapeutycznej.

Podobnie jak medytacja, określone dźwięki synchronizują fale mózgowe i spowalniają aktywność umysłową, wspierają terapię bezsenności, koncentrację, redukują objawy stresu, a także wspierają na niego odporność.

#### WELNAMIS

it is a computer-controlled acoustic and vibrational therapy that trains the brain in techniques of deep relaxation. Using specific vibrations and binaural sound frequencies, it enables even the most overactive minds to reach profound levels of relaxation during a therapeutic session.

Similar to meditation, selected sound waves synchronize brain activity, slow down mental processes, support the treatment of insomnia, improve concentration, reduce symptoms of stress, and enhance resistance to it.

---

## PROGRAMY CLASSIC / CLASSIC PROGRAMS

### OPCJA DODATKOWA W TRAKCIE DOWOLNEGO MASAŻU

*OPTIONAL ADD-ON DURING ANY MASSAGE*

**NOWOŚĆ / NEW!**

#### WELNAMIS TOUCH

relaks i wyciszenie

Polecany do: masaży relaksacyjnych

#### WELNAMIS TOUCH

relaxation and inner calm

*Recommended for: relaxation massages*



30 MIN

### WELNAMIS DEEP

fizyczna ulga, redukcja napięć, rozluźnienie mięśni, regeneracja

Polecany do: masaży terapeutycznych, regeneracyjnych, po wysiłku fizycznym



30 MIN

### WELNAMIS ENERGY

odzyskanie energii, balans

Polecany do: masaży pobudzających



30 MIN

### WELNAMIS GENTLE

głęboki spokój, działanie antystresowe i redukujące bezsenność

Polecany do: masaży relaksacyjnych i sesji antystresowych



60 MIN

### WELNAMIS DEEP

physical relief, tension reduction, muscle relaxation, regeneration

*Recommended for: therapeutic, restorative, and post-workout massages*

### WELNAMIS ENERGY

energy restoration, balance

*Recommended for: invigorating massages*

### WELNAMIS GENTLE

deep calm, anti-stress effects, and relief from insomnia

*Recommended for: relaxation massages and stress-relief sessions*

## PROGRAMY ADVANCE / ADVANCE PROGRAMS

### PEŁNOWYMIAROWE ZABIEGI / COMPLETE TREATMENTS

**NOWOŚĆ / NEW!**

#### **ALPHA** odstresowanie (-10 Hz)

działa w zakresie fal mózgowych Alfa i jest skierowany na częstotliwość fal mózgowych 10 Hz. Zapewnia to przyjemne doświadczenie relaksacyjne, pozostawiając ciało zdolne do bycia w pełni „obecny”... a jednocześnie głęboko zrelaksowanym. Program ten jest idealny dla osób, które po raz pierwszy korzystają z zabiegu.



22 MIN

#### **ALPHA** stress-relief (-10 Hz)

operates within the Alpha brainwave range, targeting a frequency of around 10 Hz. It provides a pleasant relaxation experience while keeping the mind alert and capable of cognitive processing - a state of being deeply relaxed yet fully “present”. This program is ideal for guests experiencing the treatment for the first time.

**THETA** mindfulness (-6 Hz)

działa w zakresie fal mózgowych Theta i jest ukierunkowany na częstotliwość fal mózgowych 6 Hz. Jest to częstotliwość, która „wyłącza” świadomy umysł, ale utrzymuje podświadomość w stanie aktywności. Powoduje to sensne doświadczenia medytacyjne, zwykle doświadczane podczas bardzo głębokiej medytacji.

**DELTA** drzemka mocy (-4 & 2-3 Hz)

działa na bardzo głębokim poziomie. Theta (zakres 4 Hz) i przechodzi w poziom Delta (2-3 Hz), w którym świadomy i podświadomy umysł jest „wyłączony”. Poziom Delta to stan fal mózgowych, w którym nasz organizm uwalnia serotoninę, melatoninę oraz endorfiny odpowiedzialne za dobre samopoczucie - stan, który dla wielu z nas jest nieosiągalny podczas snu. Program może zapewnić więcej niż pełny nocny sen, powodując fizyczny i emocjonalny proces odmładzania.

**GAMMA** świadomość (-40 Hz)

zamiast obniżyć poziom fal mózgowych, program podnosi go do około 40Hz w zakresie gamma. Najnowsze badania pokazują, że gamma poprawiają funkcje poznawcze oraz pamięć, a w badaniach klinicznych zmniejszają demencję i chorobę Alzheimera. Fale gamma są także związane ze współczuciem i wdzięcznością.

**THETA** mindfulness (-6 Hz)

works within the Theta brainwave range, focusing on a frequency of around 6 Hz. It is a frequency that “switches off” the conscious mind while keeping the subconscious active, leading to dreamlike, meditative experiences typical of very deep meditation.

**DELTA** power nap (-4 & 2-3 Hz)

works on a very deep level, beginning in the Theta range (around 4 Hz) and descending into the Delta range (2–3 Hz), where both the conscious and subconscious mind are “switched off.” In the Delta state, the body releases serotonin, melatonin, and endorphins - hormones responsible for regeneration and well-being. The program may provide more rest than a full night's sleep, inducing profound physical and emotional rejuvenation.

**GAMMA** consciousness (-40 Hz)

unlike the other programs, this one increases brainwave frequency to approximately 40 Hz within the Gamma range. Recent studies show that Gamma frequencies enhance cognitive function and memory, and may even reduce dementia and Alzheimer's symptoms. Gamma waves are also associated with compassion, gratitude, and higher states of consciousness.

MASAŽE  
/ MESSAGES

---



## MASAŻE TERAPEUTYCZNE / HEALING MISSION

### MASAŻ TKANEK GŁĘBOKICH

– silny nacisk

**Rezultat – usunięcie dużych napięć mięśniowych i powięziowych**

Metoda precyzyjnego rozluźniania utrzymujących się nieprawidłowych napięć w ciele człowieka. Każdy ruch wykonywany jest bardzo powoli, z ogromną precyzją i odpowiednio dobraną siłą nacisku. Masaż tkanek głębokich jest bardzo skuteczny i efektywny, a jego rezultaty zauważalne są już po krótkiej sesji.



25 MIN / 55 MIN

**BESTSELLER!**

### FIRMOWY MASAŻ TERAPEUTYCZNY

– średni nacisk

**Rezultat – usunięcie dużych napięć mięśniowych i powięziowych**

Autorski masaż łączący elementy Wschodnich i Zachodnich metod pracy z ciałem, czyli: masażu tkanek głębokich, uwalniania dysfunkcji powięziowych i terapii punktów spustowych, z technikami masażu tajskiego i Shiatsu. Jego wyjątkowość polega na tym, że terapeuta "słucha" ciała klienta i reaguje na reakcje mięśni i powięzi. Zalecany jest przy przewlekłych bólach. Moc uzdrowienia odczuwana jest stopniowo na strukturach powierzchniowych i głębokich, bez znacznego przekraczania granicy bólu, aby dopasować się do indywidualnych potrzeb klienta.



25 MIN / 55 MIN

**BESTSELLER!**

### DEEP TISSUE MASSAGE

– strong pressure

**Results – removal of large muscle and fascial tension**

A relaxation method of persistently abnormal tensions in the body. Each movement is performed very slowly, with great precision and properly selected pressure. Deep tissue massage is very effective and efficient, and its results are noticeable after just a short session.

### SIGNATURE HEALING POWER

– medium pressure

**Results – removal of large muscle and fascial tension**

A signature massage combining elements of Eastern and Western methods of bodywork, namely: deep tissue massage, release of fascial dysfunctions, and trigger point therapy, with Thai and Shiatsu massage techniques. Its uniqueness lies in the fact that the therapist "listens" to the client's body and responds to the reactions of the muscles and fascia. It is recommended for chronic pains. The power to heal is felt gradually on superficial and deep structures, without significantly crossing the pain threshold, to suit the client's individual needs.

**FIRMOWY MASAŻ  
GŁOWY ZEN****NOWOŚĆ!**

Rezultat – głębokie odprężenie, ulga, pielęgnacja

Przez Zen rozumie się „spokojny umysł”. Przekazywana przez pokolenia wschodnia praktyka dobrego dotyku w tym masażu skupia się na górnej części pleców, ramionach, karku oraz głowie, czyli miejscach szczególnie kumulujących napięcia, problemy i stres. Oddaj się silnie rozluźniającemu masażowi głowy dla złagodzenia bólu głowy, poprawy snu, zdrowia skóry głowy, jasności umysłu, rozluźnienia mięśni szyi i ramion oraz ogólnego dobrego samopoczucia. Masaż stanowi idealne zakończenie dla wielu z masażów w ofercie.



25 MIN



45 MIN

**MASAŻ PRENATALNY**

Rezultat – ulga w dolegliwościach ciążowych, uczucie rozpieszczenia

Masaż prenatalny to przyjemna terapia, całkowicie bezpieczna dla mamy i dziecka, która wyraźnie poprawia stan fizyczny i psychiczny kobiet w ciąży. Powolne, płynne ruchy masażu łagodzą wiele ciążowych dolegliwości, takich jak obrzęki stóp i nóg czy obolałość ramion i kręgosłupa, bóle głowy. Masaż przygotowuje też ciało na wysiłek związany z porodem oraz pozwala szybko wrócić do formy po porodzie.



55 MIN

**SIGNATURE ZEN  
SCALP SESSION****NEW!**

Result - deep relaxation, relief, nurturing

Zen is defined as a "calm mind." Passed down through generations, the Eastern practice of good touch in this massage focuses on the upper back, shoulders, neck, and head, areas that particularly accumulate tension, problems, and stress. Indulge in a powerfully relaxing head massage for headache relief, improved sleep, scalp health, mental clarity, neck and shoulder muscle relaxation, and overall well-being. The massage is the perfect ending to many of the massages on offer.

**ULTIME MOM-TO-BE MASSAGE**

Result - relief from pregnancy ailments, feeling of pampering

Prenatal massage is a pleasant therapy, completely safe for mom and baby, which significantly improves the physical and mental state of pregnant women. The slow, smooth movements of the massage relieve many pregnancy discomforts, such as swollen feet and legs, sore shoulders and spine, or headaches. Massage also prepares the body for the exertion of childbirth and allows a quick return to form after childbirth.

**MASAŻ ANTYSTRESOWY  
Z CBD 20%****NOWOŚĆ!**

Rezultat – odstresowanie, odpoczynek

Średnio mocny masaż obejmujący głównie plecy, barki i kark, będący najodpowiedniejszą formą dla osób prowadzących szybkie i intensywne tempo życia, podatnych na częste sytuacje nerwowe oraz żyjących w ciągłym, wysokim poziomie stresu. Znane korzyści wynikające z zabiegu masażu, uzupełnione są o rewelacyjne i udowodnione naukowo właściwości olejku konopnego CBD. Olejek ten zalecany jest szczególnie osobom borykającym się z depresją, atakami paniki, nerwicami czy problemami ze snem.



55 MIN

**HEMP CHILLOUT  
SESSION****NEW!**

Result – de-stress, restore

A medium-strength massage covering mainly the back, shoulders, and neck, which is the most suitable form for people leading fast and busy lives, prone to frequent nervous situations, and living under constant high levels of stress. The well-known benefits of the massage treatment, are complemented by the sensational and scientifically proven properties of CBD hemp oil. This oil is especially recommended for people struggling with depression, panic attacks, neuroses, or sleep problems.

**DELIKATNE MASAŻE RELAKSACYJNE  
/ TRANQUILITY MISSION**

15

**MASAŻ AROMATERAPEUTYCZNY**

Rezultat – relaks i odprężenie

Głęboko relaksujący zabieg, który poprzez użycie delikatnych technik manualnych i specjalnych, indywidualnie dobranych olejków eterycznych o terapeutycznych właściwościach wprowadza na następny poziom odprężenia.



55 MIN

**AROMATHERAPEUTIC MASSAGE**

Result – deep relaxation

A deeply relaxing treatment, using a gentle techniques and individually selected essential oils with therapeutic properties to unlock the next level of relaxation.

## MASAŻ TWARZY, SZYI I DEKOLTU

Rezultat – poprawa kondycji skóry i mięśni mimicznych

Kosmetyczny masaż twarzy to kombinacja masażu relaksacyjnego z drenażem limfatycznym. Wykonywany prawidłowo i regularnie poprawia koloryt cery, wzmacnia mięśnie mimiczne twarzy i szyi, działa przeciwzmarszczkowo, ujędrniająco i upiększająco.



25 MIN



45 MIN **NOWOŚĆ / NEW!**

## MASAŻ ORIENTALNY

**NOWOŚĆ!**

Rezultat - odprężenie, ulga

Odprężający masaż będący kompozycją orientalnych technik pochodzących z naturalnych tajskich praktyk. Wykonywany jest seriami łagodnych i harmonijnych ruchów z elementami gimnastyki biernej. Zmniejsza napięcia i sztywność mięśni oraz rozpieszcza otulając szlachetnym zapachem ambrowych olejków orientu.



55 MIN

## KOKOSOWY MASAŻ GŁĘBOKO ODPREŻAJĄCY

Rezultat – relaks i odprężenie

Użycie ciepłego oleju kokosowego i odpowiednie techniki masażu relaksacyjnego to idealny sposób na to by zmniejszyć dolegliwości związane z długą podróżą i poprawić jakość snu. Zabieg zmniejsza napięcie mięśni i poprawia krążenie, pozostawiając uczucie rozluźnienia i błogiego spokoju.



55 MIN

## FACE, NECK AND DECOLETTE MASSAGE

Result - improve the condition of skin and facial muscles

Cosmetic face massage is combining the advantages of relaxing massage with elements of lymphatic drainage. Facial massage plays an important role in anti-aging cosmetics, as done properly and regularly enhances skin elasticity, prevents wrinkles, firms, smoothes and beautifies.

## ORIENT VOYAGE

**NEW!**

Result - relaxation, relief

A relaxing massage that is a blend of oriental techniques derived from natural Thai practices. It is performed with a series of gentle, harmonious movements with elements of passive gymnastics. It relieves muscle tension and stiffness and pampers the senses surrounding with the noble scent of orient oils.

## COCONUT MELLOW SESSION

Result – calm, rest, relaxation

Using relaxing warm coconut oil and massage techniques, it's a perfect way to reduce aches and pains associated with long journeys and promote quality of sleep. The treatment reduces muscular and nervous tension and improves circulation, leaving a feeling of tranquility.

### MASAŻ CIEPŁĄ ŚWIECĄ

Rezultat – nawilżenie, odżywienie, relax

Doskonale relaksuje, a ciepło oraz zapach aromatycznego masła Shea działa kojąco na wszystkie zmysły. Skóra staje się głęboko nawilżona, aksamitna oraz gładka w dotyku.



55 MIN

### MASAŻ STÓP

Rezultat - poprawa krążenia, uczucie lekkości nóg

Wykonanie masażu stóp to jeden z najprzyjemniejszych sposobów na relaks, przynosi natychmiastowe korzyści dla spiętych mięśni, odpręża, uspokaja i wycisza. Ma właściwości lecznicze, ponieważ w stopach znajdują się punkty zwane refleksami. Poprzez pracę na refleksach stóp powodujemy usunięcie toksyn blokujących kanały energetyczne i doprowadzamy organizm do naturalnego stanu równowagi energetycznej.



45 MIN

### MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI

Rezultat – głębokie odprężenie, rozgrzanie ciała

Ten luksusowy zabieg łączy w sobie masaż z wykorzystaniem gładkich, podgrzewanych kamieni bazaltowych. Ciepło podgrzanych kamieni przenika do mięśni łagodnie usuwając napięcie i zmęczenie oraz stymulując procesy samouzdrawiające organizmu. Redukuje stres i zmęczenie, a także zwalcza bezsenność. Wykonywany w okresie jesienno-zimowym znacząco wzmacnia odporność.



55 MIN / 80 MIN

### WARM CANDLE MASSAGE

Result – nourishing, relaxation

Massage perfectly relaxes, heat and a smell of aromatic Shea butter soothing effect on all senses. The skin becomes deeply hydrated, velvety and smooth to the touch.

### HAPPY FEET MASSAGE

Result - improved circulation, a feeling of light legs

Foot massage is one of the most enjoyable ways to relax, brings immediate benefits for tense muscles, relaxes, soothes, and calms. It also has medicinal properties, because the feet has got special points called reflexes. By working on reflexes foot removes toxins blocking energy channels and we bring the body to its natural state of energy balance.

### HOT STONE MASSAGE

Result – deep relaxation, heating

This luxurious treatment combines massage with the use of smooth, heated basalt stones. The warmth of the heated stones penetrates the muscles to gently remove tension and fatigue and stimulate the body's self-healing processes. It reduces stress and fatigue and treats insomnia. Performed during autumn and winter, it significantly strengthens immunity.

CIAŁO  
/ BODY ———



## STREFA PIELEGNACJI CIAŁA / BODY CARE MISSION

### PEELING PIANĄ SAVON NOIR I RĘKAWICĄ KESSA

Propozycja peelingu z użyciem marokańskiego mydła na bazie czarnych oliwek i ziarnistej rękawicy Kessa, oczyszcza skórę całego ciała i nadaje jej gładką strukturę. Wykonywany jako samodzielny zabieg, lub jako zabieg wstępny, szczególnie polecany by przygotować ciało do wybranego masażu.



20 MIN

### AROMATYCZNY PEELING CAŁEGO CIAŁA

Unikalna formuła peelingu do ciała polega na zastosowaniu odpowiedniej wielkości drobinek soli organicznej, blendu olejów roślinnych, olejków eterycznych, witaminy E oraz suszonych ziół i kwiatów, usuwa martwy naskórek oraz zanieczyszczenia, skóra zostaje nawilżona i odżywiona. Wykonywany jako samodzielny zabieg, lub jako zabieg wstępny, szczególnie polecany by przygotować ciało do wybranego masażu.



20 MIN

### *FULL BODY PEELING WITH SAVON NOIR SOAP AND KESSA GLOVE*

The proposal of peeling with Moroccan soap based on black olives and Kessa gritty glove cleanses the skin of the whole body and gives it a smooth structure. Performed as an independent procedure, or as a preliminary procedure, especially recommended to prepare the body for a selected massage.

### *AROMATIC FULL BODY SCRUB*

The unique formula of body peeling consists in the use of appropriate size of organic salt particles, blend of plant oils, essential oils, vitamin E and dried herbs and flowers. It removes dead skin and impurities, the skin is moisturized and nourished. Performed as an independent procedure, or as a preliminary procedure, especially recommended to prepare the body for a selected massage.

TWARZ  
/ FACE

---





## ZABIEGI DLA TWARZY MARKI SKEYNDOR BEAUTY MISSION / SKEYNDOR FACIAL THERAPIES

### AQUATHERM – ZABIEG NAWILŻAJĄCY ORAZ TERAPIA NORMALIZUJĄCA

AQUATHERM to gama produktów powstałych na bazie francuskiej wody termalnej. Jej codzienne stosowanie umożliwia głębokie nawilżenie i normalizację skóry wrażliwej, poprzez przywrócenie równowagi metabolizmu naskórka oraz funkcji obronnych skóry. Specjalnie wyselekcjonowane substancje aktywne, pozwalają na poprawę komfortu skóry oraz pomagają zredukować zaczerwienienia i uczucie podrażnienia.

 55 MIN

### CORRECTIVE – ZABIEG PRZECIWZMASZCZKOWY

Nowoczesny zabieg polecany do skóry z głębokimi zmarszczkami, również mimicznymi oraz do skóry z widocznymi oznakami starzenia. Nowatorskie połączenie trzech mechanizmów działania - peelingu biologicznego, wypełnienia i głębokiej relaksacji - zapewnia intensywne wygładzenie nawet najgłębszych zmarszczek. To kosmetyczna alternatywa lub idealne uzupełnienie dla zabiegów medycyny estetycznej. W rezultacie zmarszczki znikną stopniowo i naturalnie od pierwszych sesji, a skóra jest wygładzona, rozświetlona i wypoczęta.

 80 MIN

### AQUATHERM - MOISTURIZING TREATMENT AND NORMALIZING THERAPY

AQUATHERM is a range of products created on the basis of French thermal water. Its daily use allows deep moisturization and normalization of sensitive skin, by restoring the balance of epidermal metabolism and the skin's defense functions. Specially selected active substances allow to improve skin comfort and help reduce redness and feelings of irritation.

### CORRECTIVE - WRINKLES AND EXPRESSION LINES TREATMENT

A modern treatment recommended for skin with deep wrinkles and expression wrinkles, as well as for skin with visible signs of aging. An innovative combination of three mechanisms of action - biological peeling, filling, and deep relaxation - provides intensive smoothing of even the deepest wrinkles. It is a cosmetic alternative or an ideal complement to aesthetic medicine treatments. As a result, wrinkles disappear gradually and naturally from the first sessions, and the skin is smoothed, brightened, and rested.



## GLOBAL LIFT – ZABIEG LIFTINGUJĄCY I UJĘDRNIAJĄCY

Innowacyjna strategia przeciwzmarszczkowa o szerokim spektrum działania, stworzona aby wymodelować twarz, odzyskać wolumetrię owalu i złagodzić podwójny podbródek będący efektem obniżenia napięcia tkankowego skóry dojrzałej. Przedmiotem terapii GLOBAL LIFT jest poprawa pracy komórek prezentujących zwolniony metabolizm, odpowiedzialnych za osłabienie tkanki, utratę sprężystości oraz elastyczności skóry dojrzałej lub zniszczonej. Doskonały zabieg dla osób zamieszkujących w dużych aglomeracjach miejskich narażonych na działanie zanieczyszczeń środowiskowych takich jak smog, spaliny a także żyjących w ciągłym stresie.



55 MIN

## POWER RETINOL - INTENSYWNY PROGRAM ODMŁADZAJĄCY Z CZYSTYM RETINOLEM

Profesjonalny zabieg, którego zadaniem jest odmłodzenie skóry i przeciwdziałanie skutkom starzenia wywołanym poprzez naturalny proces biologiczny oraz na skutek działania promieniowania słonecznego. Wygładza bruzdy i zmarszczki, a przy tym wyrównuje koloryt skóry, dzięki stopniowej eksfoliacji warstwy rogowej. Pobudza odnowę komórkową i działa silnie antyoksydacyjnie niwelując szkodliwe działanie wolnych rodników



55 MIN

## GLOBAL LIFT - LIFTING AND FIRMING TREATMENT

An innovative anti-wrinkle strategy with a broad spectrum of action, created to reshape the face, regain oval volumetry, and alleviate the double chin. The object of GLOBAL LIFT therapy is to improve the work of cells presenting slowed metabolism, responsible for tissue weakening, loss of elasticity of mature or damaged skin. An excellent treatment for people living in large urban areas exposed to environmental pollutants such as smog, exhaust fumes and also living with constant stress.

## POWER RETINOL - INTENSIVE REJUVENATING PROGRAM WITH PURE RETINOL

A professional treatment designed to rejuvenate the skin and counteract the effects of aging caused by the natural biological process and sunlight. Smooths wrinkles and fine lines, while equalizing skin tone through gradual exfoliation. It stimulates cell renewal and has a strong antioxidant effect by leveling the harmful effects of free radicals



### CLEAR BALANCE - TERAPIA NORMALIZUJĄCA DLA CERY PROBLEMATYCZNEJ

Linia stworzona z myślą o normalizacji 3 głównych przyczyn powstawania trądziku: łojotoku, nadmiernego rogowacenia oraz stanu zapalnego. Dostarczany za pomocą liposomów ziołowy ekstrakt z traganka, kwas ursolowy oraz bakuchiol skutecznie regulują nadmierne wydzielanie sebum oraz hiperkeratynizację. Specjalny kompleks peptydów oraz przeciwzapalnych substancji roślinnych zwiększa odporność skóry na działanie chorobotwórczych bakterii, zapobiegając rozwojowi zmian trądzikowych.



55 MIN

### SKEYNDOR MEN –TERAPIA NAWILŻAJĄCA I PRZECIWMARSZCZKOWA

Produkty linii SKEYNDOR MEN, opracowane zostały na bazie kompozycji składników o działaniu, wygładzającym, nawilżającym i wzmacniającym. Właściwości organicznego krzemu wspomagają odnowę tkanek i chronią przed mikrourazami powstającymi podczas golenia. Odmładzająca Witamina C, wyraźnie rozświetla i poprawia napięcie tkankowe skóry opóźniając procesy starzenia. Woda termalna, łagodzi, remineralizuje i przywraca równowagę skóry.



55 MIN

### CLEAR BALANCE - NORMALIZING THERAPY FOR PROBLEMATIC ACNE SKIN

A line created to normalize the 3 main causes of acne: seborrhea, excessive keratosis and inflammation. Delivered via liposomes, herbal astragalus extract, ursolic acid and bacuchiol effectively regulate excessive sebum secretion and hyperkeratinization. A special complex of peptides and anti-inflammatory plant substances increases the skin's resistance to pathogenic bacteria, preventing the development of acne lesions.

### SKEYNDOR MEN - INTENSE HYDRATING AND ENERGIZING TREATMENT FOR MEN

SKEYNDOR MEN line products, were developed on the basis of a composition of ingredients with a smoothing, moisturizing and strengthening effect. The properties of organic silicon promote tissue renewal and protect against micro-injuries caused by shaving. Rejuvenating Vitamin C, visibly brightens and improves the tissue health of the skin delaying the aging process. Thermal water, soothes, remineralizes and restores skin balance.



## EXPRESS BEAUTY UNIQCURE

UNIQCURE to szybki zabieg pielęgnacyjny dla osób dysponujących ograniczonym czasem na pełnowymiarową procedurę. To 7 spersonalizowanych ampulek do twarzy, przeznaczonych do 7 różnych potrzeb skóry, aby osiągnąć wyjątkowe rezultaty w krótkim czasie.

*UNIQCURE* is a quick beauty treatment for anyone with limited time for a full-scale procedure. It's 7 personalized facial ampoules for 7 different skin needs, to achieve exceptional results in a very short time.

### SOS RECOVERING – ŁAGODZENIE

Ampułka ratunkowa o działaniu łagodzącym. Redukuje przewlekłe podrażnienie skóry wrażliwej, reaktywnej, atopowej lub naczyniowej.

### *RECOVERY SAUCE - SOOTHING*

A rescue ampoule with a soothing effect. Reduces chronic irritation of sensitive, reactive, atopic or vascular skin.

### INTENSIVE HYDRATING – NAWILŻENIE

Koncentrat nawilżający o intensywnym i trwałym działaniu do skóry suchej i odwodnionej. Szczególnie polecany podczas podróży i w miejscach o zmiennym klimacie.

### *INTENSIVE HYDRATING - HYDRATION*

Intensive and long-lasting moisturizing concentrate for dry and dehydrated skin. Particularly recommended when traveling and in places with a changeable climate.

### INSTANT LIFTING – UJĘDRNIENIE

Ampułka liftingująca do skóry wiotkiej, potrzebującej liftingu i poprawy owalu twarzy. Silnie napina i wzmacnia skórę, zapewniając natychmiastowy efekt. Idealna pod makijaż.

### *INSTANT LIFTING - FIRMING*

Lifting ampoule for flabby skin in need of lifting and facial oval improvement. Strongly tightens and strengthens the skin, providing an immediate effect. Ideal under makeup.

### WRINKLE INHIBITING - BOTOX LIKE

Ampułka o intensywnym działaniu przeciwzmarszczkowym, szczególnie wokół oczu i na czole. Dla podtrzymania efektów lub jako alternatywa kosmetyczna dla zabiegów z wykorzystaniem toksyny botulinowej.

### *WRINKLE INHIBITING - BOTOX LIKE*

Intensive anti-wrinkle ampoule for skin with visible wrinkles, especially around the eyes and on the forehead. For sustained effects or as a cosmetic alternative to botulinum toxin treatments.

## REGULAMIN KORZYSTANIA Z USŁUG W STREFIE SPA

1. Korzystanie z usług SASKI SPA jest równoznaczne z zapoznaniem się oraz akceptacją niniejszego regulaminu.
2. Korzystanie z usług strefy SPA wymaga uprzedniego wypełnienia i podpisania ankiety zdrowotnej i jest równoznaczne ze złożeniem przez Klienta oświadczenia, iż nie ma żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do wykonania zabiegu. Personel nie ponosi odpowiedzialności za konsekwencje zabiegów, wykonanych pomimo istniejących przeciwwskazań, które nie zostały ujawnione.
3. Pracownik SPA ma prawo odmówić wykonania zabiegu, jeżeli wystąpi przeciwwskazanie do jego wykonania.
4. Klientem Strefy SPA może zostać osoba pełnoletnia, bądź niepełnoletnia wyłącznie za pisemną zgodą rodzica bądź opiekuna – w takim wypadku ankietę zdrowotną wypełnia rodzic lub opiekun.
5. Zabiegi dla osób niepełnoletnich do 13 roku życia wykonywane są w obecności rodzica bądź opiekuna.
6. Wszystkie zabiegi są odrębnie płatne – zgodnie z cennikiem SPA.
7. Zamiar wykupienia zabiegu należy zgłosić w recepcji SPA przed planowanym zabiegiem.
8. Zalecamy rezerwację usług z wyprzedzeniem. W przypadku braku wcześniejszej rezerwacji Klient może skorzystać z usług aktualnie dostępnych. Rezerwacja usługi następuje po sprawdzeniu przez obsługę dostępności terminu.
9. W trosce o wysoką jakość usług Klient jest zobowiązany przyjść 10 minut przed umówioną godziną zabiegu w celu wypełnienia karty konsultacyjnej.
10. Umówiona godzina zabiegu jest godziną jego rozpoczęcia. W innym przypadku zabieg zostanie skrócony o ilość spóźnionych minut.
11. W momencie, gdy Klient zarezerwuje godzinę i nie stawi się na zabieg, zostaje obciążony kwotą w wysokości 100% ceny zamówionego zabiegu. Podobnie w przypadku braku informacji o rezygnacji na 1 godzinę (1h) przed planowanym zabiegiem.
12. Zabieg można odwołać bezpłatnie w recepcji SPA nie później niż trzy godziny (3h) przed ustalonym terminem. Zgłoszenie dokonane w przedziale 61 min do 3h spowoduje obciążenie w wysokości 50% ceny planowanego zabiegu.
13. Przebywanie w strefie SPA osób nietrzeźwych, będących pod wpływem substancji odurzających lub psychoaktywnych jest zabronione.
14. Zastrzega się prawo do przerwania zabiegu przez pracownika SPA jeżeli spotka się on z niestosownym zachowaniem Klienta.
15. Personel SPA nie ponosi odpowiedzialności za rzeczy wartościowe pozostawione w strefie SPA.
16. SASKI SPA zastrzega sobie prawo do zmiany oferty usług, produktów oraz godzin otwarcia.
17. W strefie SPA prosimy o zachowanie ciszy i nieużywanie telefonów komórkowych

## REGULATIONS FOR THE USE OF SERVICES IN THE SPA AREA

1. Use of SASKI SPA services is equal to reading and accepting these regulations.
2. Use of the services of the SPA area requires prior filling and signing of a health questionnaire and is equal to the Customer's declaration that there are no health contraindications to perform the treatment. The staff is not responsible for the consequences of treatments performed in spite of existing contraindications that have not been disclosed.
3. A SPA employee has the right to refuse to perform a treatment if there is a contraindication to its performance.
4. An adult or a minor may become a customer of the SPA only with the written consent of a parent or guardian - in this case the health questionnaire is filled out by a parent or guardian.
5. Treatments for minors under 13 years of age are performed in the presence of a parent or guardian.
6. All treatments are charged separately according to the price list of the SPA.
7. The intention to purchase a treatment must be reported at the SPA reception before the planned treatment.
8. We recommend booking services in advance. In the absence of an advance reservation, the Client may use the services currently available. Reservation of the service takes place after the staff has checked the availability of the appointment.
9. In the interest of quality service, the client is required to come 10 minutes before the scheduled treatment time to fill out the consultation card.
10. The agreed time of the treatment is the time of its start. Otherwise, the treatment will be shortened by the number of late minutes.
11. When the client books an hour and does not show up for the treatment, he will be charged 100% of the price of the ordered treatment. Similarly, in case of failure to inform about cancellation 1 hour (1h) before the scheduled treatment.
12. The treatment can be canceled free of charge at the SPA reception no later than three hours (3h) before the scheduled date. Notification made within 61 minutes to 3h will result in a charge of 50% of the price of the scheduled treatment.
13. The presence in the SPA area of persons who are intoxicated, under the influence of intoxicants or psychoactive substances is prohibited.
14. The right is reserved to interrupt the treatment by a SPA employee if he/she encounters inappropriate behavior of the Client.
15. SPA staff is not responsible for valuables left in the SPA area.
16. SASKI SPA reserves the right to change the offer of services, products and opening hours.
17. In the SPA area, please keep quiet and do not use cell phones

PARYSEQ  
HEALTH & SPA

*Relaxation* IN AN AURA OF HEALTH  
HEALTH TREATMENTS *in an atmosphere of rest*



---

HOTEL SASKI KRAKÓW

T: +48 12 333 42 70

A: ul. Sławkowska 3, 31-014 Kraków

E: [saski.krakow@hilton.com](mailto:saski.krakow@hilton.com)

[www.saskikrakow.com](http://www.saskikrakow.com)

HOTEL

SASKI

KRAKÓW

---

**CURIO COLLECTION**  
by Hilton™