

AUTORSKIE RYTUAŁY / SIGNATURED SERENITY RITUALS

by SHERATON GRAND KRAKOW SPA

**Autorski Luksusowy Rytuał Perfumowany By Massage Mission Health& Spa – BESTSELLER /
Author's Luxurious Perfumed Ritual By Massage Mission Health & Spa – BESTSELLER**

80 min | 550.00 zł

Zanurz się w luksusowym świecie egzotycznych perfum dzięki naszemu autorskiemu rytuałowi. Inspirowany tradycyjnym Hammamem rytuał bardzo głęboko odżywia skórę i regeneruje dzięki peelingowi całego ciała z użyciem czarnego mydła Savon Noir, które w połączeniu z rękawicą Kessa, nadaje jej delikatności i pozostawia jedwabistą w dotyku. Sercem zabiegu jest dedykowany, cudownie relaksujący masaż otulający ciało wonią specjalnie przez nas sprowadzanych Indyjskich lub Arabskich zapachów perfum w olejku.

Immerse yourself in the luxurious world of exotic perfumes thanks to our original ritual by Massage Mission. Inspired by traditional Hammam, the ritual deeply nourishes and regenerates the skin thanks to the whole body peeling with the use of Savon Noir black soap combined with Kessa glove. It gives softness and leaves the skin silky to the touch. The heart of the treatment is a dedicated, wonderfully relaxing massage enfold the body with the fragrance of our specially imported Indian or Arabian scents in the perfume oil.

Rytuał Mojito / Mojito Ritual

80 MIN | 490.00 zł

Limonka i mięta – cudowne połączenie przywodzące na myśl najpopularniejszy z kubańskich drinków – MOJITO, to nasza wyjątkowa propozycja na letni rytuał. Niezwykły, chłodzący, cukrowo-solny peeling ciała przygotowany przez nas ze świeżej limonki i liści mięty wygładzi i orzeźwi skórę, a relaksujący masaż całego ciała z aromatem miętowym dogłębnie odpręży i doda energii do działania.

Lime and mint – a wonderful combination that brings to mind the most popular Cuban drink – MOJITO, is our unique proposal for a summer ritual. Unusual, cooling, sugar body scrub prepared by us with fresh lime and mint leaves will smooth and refresh the skin. Relaxing full-body massage with mint aroma will deeply relax and add energy to the life.

Rytuał Pina Colada / Pina Colada Ritual

80 MIN | 490.00 zł

To kolejna propozycja letniego rytuału inspirowana egzotycznym drinkiem prosto z Karaibów. Ten owocowy peeling całego ciała bazujący na świeżo zmielonym ananasie i wiórkach kokosowych wprowadzi w iście wakacyjny nastrój. Rytuał uzupełni odprężający masaż na przepięknie pachnącym oleju kokosowym, który zapewni niezwykle doznania wprost z rajskiej plaży.

This is another proposal of a summer ritual inspired by an exotic drink straight from the Caribbean. This fruity body scrub based on freshly milled pineapple and coconut schrimms will bring you a holiday mood. The ritual will continue with the relaxing massage on the beautifully fragrant of coconut oil, which will provide an unusual experience straight from the paradise beach.

**Rytuał Whisky & Tytoń – NOWOŚĆ! /
Whisky & Tobacco Ritual – NEW!**

80 MIN | 500.00 zł

Whisky to bardzo szanowany, dostoyny alkohol, często kojarzony z męskimi spotkaniami. Jej różnorodność i wyjątkowość zachwyca smakoszy na całym świecie. Odrobina tego trunku podana w odpowiednim szkłe sprawia, że wieczór staje się szansą na relaks w towarzystwie palety smaków i aromatów. My ten aromat serwujemy w formie jedyneego na rynku, cudownie odprężającego rytuału, stworzonego z myślą o naturalnej pielęgnacji aktywnych oraz pewnych siebie mężczyzn i kobiet.

Whisky is a highly respected, noble alcohol, often associated with men's gatherings. Its variety and uniqueness delights gourmets around the world. A little of this beverage served in the right glass makes the evening a chance to relax with a palette of flavors and aromas. We serve this aroma in the form of the only one on the market, a wonderfully relaxing ritual, created for the natural care of active and confident men and women.

**Rytuał Grzane Wino – NOWOŚĆ! /
Warm Wine Ritual – NEW!**

80 MIN | 500.00 zł

W sam raz na jesienną słotę i chłodne, zimowe wieczory! Grzaniec na bazie wina nie tylko doskonale smakuje, ale przede wszystkim niesamowicie rozgrzewa. Jego moc doceniono już w średniowieczu. Tajemnica naszego rytuału również skryta jest w idealnie skomponowanych przyprawach kuszących podczas peelingu całego ciała. Natomiast masaż z użyciem gorących kamieni i olejku o zapachu grzanego wina staną się idealnym dopełnieniem doznania głębokiej relaksacji.

Perfect for autumn cold and chilly winter evenings! Heated wine not only tastes great, but most importantly warms up incredibly. Its power was appreciated already in the Middle Ages. The secret of our ritual is also hidden in the perfectly composed spices tempting during a full-body scrub. Meanwhile, a massage using hot stones and oil with the mulled wine scent will become the perfect complement to the experience of deep relaxation.

Rezerwacje / Reservations

Zaplanuj swoją wizytę z wyprzedzeniem, aby upewnić się, że preferowane zabiegi są dostępne. Rezerwacje dokonywane w dniu wizyty są możliwe do zrealizowania w zależności od dostępności. Wszystkie rezerwacje muszą być zabezpieczone numerem telefonu i danymi karty kredytowej.

Schedule your visit in advance to ensure that your preferred treatments are available. Bookings made on the day of service are based upon availability. All reservations must be secured with your phone number and credit card information.

Polityka anulacji / Cancellation Policy

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 3 godziny (3h) przed planowanym zabiegiem.

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 3 hour before the scheduled treatment.

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 3 hour before the scheduled treatment.

Sheraton Grand Krakow

ul. Powiśle 7
31-101 Kraków, Polska
T: 48-12-662-1000
F: 48-12-662-1100

Przed rozpoczęciem usługi / Prior to the Service

1. Doświadcz terapeutycznych korzyści z sauny przed rozpoczęciem usług. Sugerujemy przybycie na 30-60 minut przed przed zabiegiem. Prosimy o wyłączenie telefonu komórkowego przed wejściem do spa, szatni lub stref fitness i zabiegowych.
2. Przed rozpoczęciem usługi proszę powiedzieć masażyście o obszarach, na których chcieliby Państwo się skupić oraz o obszarach, których należy unikać. W trakcie usługi, proszę nie wahać się powiedzieć terapeutcie w przypadku poczucia dyskomfortu.
3. Korzystanie z usług strefy SPA wymaga uprzedniego pełnego 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. Pracownik SPA ma prawo odmówić wykonania zabiegu, jeżeli wystąpi przeciwwskazanie do jego wykonania.
4. Zastrzega się prawo do przerwania zabiegu przez pracownika SPA jeżeli spotka się on z niestosownym zachowaniem Klienta.

1. Experience the therapeutic benefits of the sauna prior to your services. We suggest arriving 30–60 minutes in advance of your treatment. Please turn off your cell phone before entering the spa, locker rooms or fitness and treatment areas.
2. Prior to the start of your service, please tell your therapist the areas you would like to focus on and any areas to be avoided. During your service, please do not hesitate to tell the therapist if you feel any discomfort.
3. 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. A SPA employee has the right to refuse to perform a treatment if there is a contraindication to its performance.
4. The right is reserved to interrupt the treatment by a SPA employee if he/she encounters inappropriate behavior of the Client.



SHERATON
GRAND
Krakow

Spa Treatment Menu

Delikatne Masaże Relaksacyjne / Tranquility Mission

Kokosowy masaż głęboko odprężający / Cocconut Mellow Session

55 MIN | 350.00 zł

Użycie ciepłego oleju kokosowego i odpowiednie płynne ruchy masażu relaksacyjnego wprowadzają w stan głębokiego odprężenia.

The use of warm coconut oil and the corresponding smooth movements of the relaxation massage bring a state of deep relaxation.

Masaż antystresowy z CBD 20% / Hemp Chillout Session

55 MIN | 350.00 zł

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, artretyzmem czy problemami ze snem.

This medium pressure massage - complemented by the sensational properties of CBD hemp oil is customized to focus on back, neck and shoulders. This is a great selection after a stressful day. CBD oil is especially recommended for people leading fast and intense lives, struggling with depression, panic attacks, neurosis, arthritis or sleep problems.

Masaż aromaterapeutyczny / Aromatherapeutic Massage

55 MIN | 420.00 zł

Delikatne techniki manualne i specjalne, indywidualnie dobrane olejki eteryczne o terapeutycznych właściwościach wprowadzają na następny poziom odprężenia.

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

Masaż ciepłą świecą / Warm Candle Massage

55 MIN | 380.00 zł

Doskonale relaksujący masaż, gdyż ciepło oraz zapach aromatycznego masła Shea działa kojąco na wszystkie zmysły. Skóra staje się aksamitna oraz gładka w dotyku.

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

Masaż gorącymi kamieniami / Hot Stone Massage

55 MIN | 400.00 zł 85 MIN | 500.00 zł

To masaż z wykorzystaniem gładkich, podgrzewanych kamieni bazaltowych, których ciepło łagodnie usuwa napięcie i zmęczenie.

Massage performed with use of heated basalt stones to relieve muscle tension and leave you feeling stress-free and uplifted.

Indyjski masaż głowy Champi / Champi Scalp Massage

30 MIN | 240.00 zł

Przekazywana przez niezliczone pokolenia wschodnia praktyka dobrego dotyku w tym masażu skupia się na górnej części ciała: głowie i karku, czyli miejscach szczególnie kumulujących problemy i stres. Oddaj się stymulującemu masażowi głowy ciepłym olejem kokosowym i pozwól mu aby sprawił, że Twoje włosy staną się błyszczące i nawilżone. Masaż stanowi idealne zakończenie dla wielu z masaży w ofercie.

Handed down through countless generations, the eastern practice of a "loving touch" is translated in upper body massage. The focus of this treatment is head and neck – areas of the body where we all tend to carry stress. Enjoy a stimulating scalp massage while warm coconut oil hydrating and restoring shine to your hair. This is the perfect ending to any massage.

Kosmetyczny masaż twarzy, szyi i dekoltu / Cosmetic Face, Neck and Decolette Massage

30 MIN | 240.00 zł

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

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 the skin.

Masaż stóp / Happy Feet Massage

30 MIN | 250.00 zł

Dzięki punktom na stopach zwanym refleksami masaż ten ma właściwości lecznicze, przynosi natychmiastowe korzyści dla spiętych mięśni, odpręża, uspokaja i wycisza.

This is one of the most enjoyable ways to relax, brings immediate benefits for tense muscles, soothes and calms, because the feet has got special points called reflexes.

Masaże Terapeutyczne / Healing Mission

Masaż tkanek głębokich – BESTSELLER / Deep Tissue Massage (Strong Pressure) – BESTSELLER

30 MIN | 250.00 zł 55 MIN | 390.00 zł

Skuteczna i efektywna metoda pracy z tkankami miękkimi stosowana w wielu schorzeniach i bólach układu mięśniowego.

This attentively, precisely and slowly specialized massage focuses on detailed therapeutic muscle work by using stronger pressure on specific areas.

Masaż prenatalny / Ultime Mom-To-Be Massage

55 MIN | 390.00 zł

Powolne, płynne ruchy masażu łagodzą wiele ciężowych dolegliwości, takich jak obrzęki stóp i nóg czy obolałość ramion i kręgosłupa oraz bóle głowy.

Slow, smooth movements of the massage relieve many pregnancy discomforts, such as swollen feet and legs or sore shoulders and spine and headaches.

Dodatkowa pielęgnacja ciała / Body Mission

Peeling Pianą Savon Noir i Rękawicą Kessa / Full Body Peeling with Savon Noir Soap and Kessa Glove

30 MIN | 300.00 zł

Propozycja peelingu z użyciem marokańskiego mydła na bazie czarnych oliwek i ziarnistej rękawicy Kessa, oczyszcza skórę całego ciała i nadaje jej gładką strukturę.

The proposal of peeing with Moroccan soap based on black olives and Kessa gritty glove cleanses the skin of the whole body and gives it a smooth structure.

Zabiegi na Twarz / Beauty Mission

Power Retinol – Intensywny program odmładzający z czystym Retinolem* / Intensive Repairing Professional Programme*

60 MIN | 500.00 zł

Profesjonalny zabieg, którego zadaniem jest odmłodzenie skóry i przeciwdziałanie skutkom starzenia. Wygładza bruzdy i zmarszczki, a przy tym wyrównuje koloryt skóry.

A professional treatment designed to rejuvenate the skin and counteract the effects of aging. Smoothes wrinkles and fine lines, while equalizing skin tone.

Firmowy masaż terapeutyczny – BESTSELLER / Signature Healing Power® (Medium Pressure) – BESTSELLER

30 MIN | 270.00 zł 55 MIN | 410.00 zł

Jest to multisensoryczny masaż autorski łączący elementy Wschodnich i Zachodnich metod pracy z ciałem, takich jak: masaż tkanek głębokich, terapia punktów spustowych, praca powięziowa oraz masaż tajski i Shiatsu. Jego wyjątkowość polega na tym, że terapeuta wsłuchuje się w ciało klienta i reaguje na reakcje mięśni i powięzi. Moc uzdrowienia odczuwana jest stopniowo na strukturach powierzchniowych i głębokich, bez znacznego przekraczania granicy bólu, aby dopasować się do indywidualnych potrzeb klienta.

That 's multisensonry author's massage combining elements of Eastern and Western methods of bodywork, as: deep tissue massage, fascia disfunction release and trigger point therapy with Thai and Shiatsu techniques. Its uniqueness is based on the therapist „listening” to the client's body and following reactions of muscles and fascia. Healing power goes slowly on surface structures and deep, without much crossing pain boarder to suit client's individual needs.

Aromatyczny Peeling Całego Ciała / Aromatic full body scrub

30 MIN | 250.00 zł

Peeling całego ciała na bazie złuszczących, naturalnych drobinek dla usunięcia martwego naskórka by pozostawić skórę nawilżoną i odżywioną.

Full body scrub based on exfoliating natural particles to remove dead skin and leave the skin moisturized and nourished.

Global Lift – Zabieg liftingujący i ujędrniający* / Anti-Gravity Lifting Programme*

60 MIN | 590.00 zł

Innowacyjna strategia przeciwzmarszczkowa o szerokim spektrum działania, stworzona aby wymodelować twarz, odzyskać wolumetrię owalu i zładodzić podwójny podbródek.

An innovative anti-wrinkle strategy with a broad spectrum of action, created to reshape the face, regain oval volumetry and alleviate the double chin.

Aquatherm – Zabieg nawilżający oraz terapia normalizująca* / Moisturizing Treatment and Normalizing Therapy*

60 MIN | 530.00 zł

AQUATHERM to gama produktów na bazie francuskiej wody termalnej, umożliwia głębokie nawilżenie oraz pomaga zredukować zaczerwienienia i uczucie podrażnienia.

AQUATHERM is a range of products created on the basis of French thermal water. Its daily use allows deep moisturization to help reduce redness and feelings of irritation.

Corrective – Zabieg przeciwzmarszczkowy* / Wrinkles and Expressionlines Corrective Treatment – Efect Botox-Like*

80 MIN | 650.00 zł

Nowoczesny zabieg polecany do skóry z głębokimi zmarszczkami i widocznymi oznakami starzenia. To kosmetyczna alternatywa dla zabiegów medycyny estetycznej z efektem Botox-like

A modern treatment recommended for skin with deep wrinkles and visible signs of aging. It is a cosmetic alternative to aesthetic medicine treatments with a botox-like effect.

Clear Balance – Terapia Normalizująca dla cery problematycznej* / Normalizing Therapy for Problematic Acne Skin*

60 MIN | 530.00 zł

Linia stworzona z myślą o normalizacji przyczyn powstawania trądziku, reguluje nadmierne wydzielanie sebum oraz zwiększa odporność skóry na działanie chorobotwórczych bakterii.

A line created to normalize causes of acne, effectively regulate excessive sebum secretion and increases the skin's resistance to pathogenic bacteria.

Skeyndor Men – Terapia nawilżająca i przeciwzmarszczkowa* / Intense Hydrating and Energizing Treatment for Men*

60 MIN | 590.00 zł

Produkty linii SKEYNDOR MEN, opracowane zostały na bazie kompozycji składników o działaniu wygładzającym, nawilżającym i wzmacniającym

SKEYNDOR MEN line products, were developed on the basis of a composition of ingredients with a smoothing, moisturizing and strengthening effect.

Kategoria 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

25 MIN | 390.00 zł

Redukuje przewlekłe podrażnienie skóry wrażliwej, reaktywnej, atopowej lub naczyńniowej.

Reduces chronic irritation of sensitive, reactive, atopic or vascular skin.

Intensive Hydrating – Nawilżenie

25 MIN | 390.00 zł

Koncentrat nawilżający o intensywnym i trwałym działaniu do skóry suchej i odwodnionej.

Intensive and long-lasting moisturizing concentrate for dry and dehydrated skin

Dark Spot Correcting – Rozjaśnienie

25 MIN | 390.00 zł

Ampulka wyrównująca koloryt skóry z przebarwieniami, a także szarej i ziemistej.

Ampoule that evens out skin tone with discoloration, as well as gray and sallow skin.

Matifying Pore Refiner – Matowienie

25 MIN | 390.00 zł

Ampulka matująca i ściągająca pory. Oczyszcza i ujednolica wygląd skóry przetłuszczającej się.

A mattifying and pore tightening ampoule. Cleanses and unifies the appearance of oily skin.

Instant Lifting – Ujędrnienie

25 MIN | 390.00 zł

Ampulka liftingująca do skóry wiotkiej, silnie napina, zapewniając natychmiastowy efekt. Idealna pod makijaż.

Lifting ampoule for flabby skin. Strongly tightens the skin, providing an immediate effect. Ideal under makeup.

Wrinkle Inhibiting - Botox Like

25 MIN | 390.00 zł

Intensywne działanie przeciwzmarszczkowe, szczególnie wokół oczu i na czole.

Intensive anti-wrinkle ampoule, especially around the eyes and on the forehead.

8h Night Repairing – Regeneracja

25 MIN | 390.00 zł

Ampulka regenerująca na noc dla skóry osłabionej z widocznymi oznakami zmęczenia.

A regenerating night ampoule for weakened skin with visible signs of fatigue.

^[1] *Kategoria PREMIUM SKEYNDOR / PREMIUM SKEYNDOR category

^[2] *Kategoria PREMIUM SKEYNDOR / PREMIUM SKEYNDOR category