



SPA MENU



ZŁOTO TERM KRAKOWSKICH



Regenerujący i nawilżający zabieg idealny dla suchej i dojrzałej skóry. Zawartość oleju arganowego, allantoiny, mocznika oraz wyciągów z nasion makadamii i awokado sprawiają, że skóra odzyskuje swój naturalny blask i elastyczność. Kosmetyki wzbogacone zostały o 24-karatowe złoto, które pobudza syntezę kolagenu zwiększając tym samym napięcie i ujędrnienie skóry. Idealny jako zabieg bankietowy, który nie tylko podkreśli naturalną opaleniznę, ale również nada skórze złocistą poświatę.

THE GOLD OF TERMY KRAKOWSKIE



The best rescue for dry and mature skin due to moisturizing ingredients contained in cosmetics. Argan oil, allantoin, urea, macadamia and avocado extract provide hydration and regeneration to the skin. The use of 24-carat gold stimulates the synthesis of collagen, firms and tightens the skin. The massage can be used before banquets because it emphasizes the natural tan and leaves a beautiful, evening glow.

CENA:

150 PLN/250 PLN

60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy:

60 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- masło do ciała

Rytuał

90 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- maska do ciała
- masaż relaksacyjny

PRICE:

150 PLN/250 PLN

60 min./ 90 min.

Basic massage:

60 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body butter

Ritual:

90 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body mask
- relaxation massage

HAMMAM TURECKI

DOSTĘPNE W: TK FORUM, TK SODOWA 7



Tradycyjny ceremoniał turecki polegający na dogłębnym oczyszczaniu ciała, dzięki któremu skóra odzyskuje blask, a umysł swą lekkość. Szczególnie wskazany dla skóry problematycznej i pozbawionej energii. Idealna propozycja dla klientów pragnących zaznać relaksu w niezwykłej orientalnej atmosferze. Ceremoniał rozpoczyna się od rozgrzania ciała

TURKISH BATH

AVAIABLE AT: TK FORUM, TK SODOWA 7



Traditional Turkish ceremony that is used as a method of cleansing and relaxation that restores emotional and mental balance. The ritual is perfect for problematic and damaged skin that needs more care with a touch of the orient.

CENA:

250 PLN

90 min.

w łaźni Hammam, oczyszczenia ciała peelingiem mechanicznym lub enzymatycznym. Rozprowadzane glinki zmiękczejają naskórek przygotowując go do przyjęcia odżywczych składników zawartych w kosmetykach. Masaż pianą oraz olejkiem arganowym wprowadzają w błogi stan relaksu oraz ukojenia zmysłów.

PRICE:

250 PLN

90 min.

The ritual starts with heating the body and cleansing it with a mechanical or enzymatic body scrub. Three types of clay soften the skin and prepare it to receive vital nutrients. The foam and argan massage provides total relaxation.



SIBERIAN BEAUTY



Głęboko leczniczy zabieg, podczas którego składniki m.in. sól jeziorowa, mineralne błoto iłowo-siarczkowe oraz żółta i niebieska glina wnikają głęboko w ciało wzmacniając i poprawiając funkcjonowanie tkanek wewnętrznych. Ze względu na wysoką zawartość antyoksydantów, minerałów, witamin i przeciwciat, zabieg ten idealnie nadaje się dla skóry problematycznej, potrzebującej rewitalizacji. Przez wzgląd na właściwości przeciwzapalne i przeciwbólowe rytuał poprawia

CENA:

250 PLN

75 min.

kondycję całego ciała.

Ceremoniał rozpoczyna się od rozgrzania ciała w łaźni Hammam, oczyszczenia ciała peelingiem mechanicznym lub enzymatycznym. Rozprowadzane gliny zmiękcza naskórek przygotowując go do przyjęcia odżywczych składników zawartych w kosmetykach. Masaż pianą oraz olejkami arganowymi wprowadza w błogi stan relaksu oraz ukojenia zmysłów.

SIBERIAN BEAUTY



The treatment has deep healing properties due to unusual ingredients such as salt from the lake, mineral and sulphate mud, and various types of clay. Contains a large amount of antioxidants and therefore has anti-inflammatory and analgetic effects on body.

PRICE:

250 PLN

75 min.

At the beginning the body is warmed up in a Turkish bath sauna, then three types of clay purify and soften the skin. The final part of the treatment is a vigorous honey massage that releases muscle tension.

KWIAT PASSIFLORY



Wyciszający i relaksujący zabieg, który dzięki zawartej w kosmetykach passiflorze wpływa na zmniejszenie stresu i niepokoju. Składniki aktywne pomagają w walce z bólami głowy i mięśni. Zabieg szczególnie polecany osobom, którym przez ciągły pęd życia brakuje chwili wytchnienia i relaksu. Passiflora jest dobrze znana ze swych właściwości regeneracyjnych, łagodzących, antydepresyjnych oraz uspokajających. Ekstrakt z kwiatu, bogaty we flawonoidy i serotoninę, ma przeciwutleniające działanie chroniące przed oksydacyjnymi uszkodzeniami komórek, czy wpływem wolnych rodników.

CENA:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy:

60 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- masło do ciała

Rytuał

90 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- maska do ciała
- masaż gorącymi kamieniami

PASSION FLOWER



Relaxation is one of the best ways for regeneration of human body. It is also the most pleasurable escape from your everyday life and it allows to calm your sore muscles and mind. Passion flower is well-known for its antidepressant properties. It is high in flavonoids, serotonin and passion flower extract that prevents early signs of skin aging. The massage protects the body against free radicals damage.

PRICE:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Basic massage:

60 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body butter

Ritual:

90 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body mask
- hot stone massage

WYSZCZUPLAJĄCA POMARAŃCZA

Rewitalizujący zabieg o wyszczuplających właściwościach. Chłodzący i orzeźwiający efekt, który długo utrzymuje się na skórze wspomaga walkę z cellulitem. Zawarte w kosmetykach substancje przyspieszają redukcję pomarańczowej skórki, blokując rozrastanie się komórek tłuszczowych. Zabieg dokładnie oczyszcza, orzeźwia, energetyzuje skórę, a oprócz tego poprawia nastrój kusząc swym apetycznym zapachem świeżej pomarańczy. Zawartość kwasów AHA wpływa na spowolnienie procesów starzenia, a wysoki poziom witaminy C zmniejsza nadmierną przepuszczalność naczyń krwionośnych.

SLIMMING ORANGE

The anticellulite treatment that firms and slims the body thanks to the body scrub, body mask and personalized, anticellulite massage with a blend of essential orange oils. The gentle body scrub cleanses and moisturizes the skin. The treatment stimulate and improves blood circulation, firms the skin and enhance the renewal of cells.

CENA:

120 PLN/240 PLN

60 min./ 90 min.

Szczególnie polecany jako zabieg wspomagający terapię wyszczuplającą, dzięki któremu efekty będą szybciej widoczne.

Zabieg podstawowy:

60 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- masło do ciała

Rytuał

90 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- maska do ciała
- masaż ujędrniający

PRICE:

120 PLN/240 PLN

60 min./ 90 min.

Basic massage:

60 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body butter

Ritual:

90 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body mask
- firming massage

BOROWINOWY DOTYK

Zabieg oparty na naturalnych substancjach mineralnych pochodzenia roślinnego zawartych w borowinie, rozmarynie i mięcie. Borowina przez wzgląd na swe terapeutyczne i pielęgnacyjne działanie jest jednym z najcenniejszych składników kosmetycznych. Wspomaga ona leczenie stanów zapalnych, schorzeń mięśni i stawów, oraz chorób kobiecych. Zabieg wygładza i napina skórę działając przeciwzapalnie, nawilżająco, łagodząco, bakterioobójczo i przeciwwirusowo.

A TOUCH OF PELOID

The treatment is based on natural mineral substances containing peloid, rosemary and mint. The peloid due to its therapeutic and nourishing effects is one of the most valued cosmetic ingredient. The use of the clay on a regular basis supports the treatment of musculoskeletal inflammatory disease, as well as female-specific diseases. The skin after the treatment becomes smooth and more tensed. The chemical and biological components contained therein have an anti-inflammatory, moisturizing, soothing, bactericidal and antiviral impact on our skin.

CENA:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy:

60 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- masło do ciała

Rytuał

90 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- maska do ciała
- masaż ujędrniający

PRICE:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Basic massage:

60 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body butter

Ritual:

90 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body mask
- firming massage



LIMONKOWE ORZEŻWIENIE



Pobudzający i orzeźwiający zabieg o energetyzującym zapachu limonki i mięty. Zapewnia on ukojenie i rewitalizację skóry dzięki zawartym kwasom AHA. Wspomaga odnowę komórkową poprzez usunięcie nagromadzonego, zrogowaciałego naskórka poprawiając tym samym jego strukturę i koloryt. Zabieg sprawia, że skóra staje się jedwabiście gładka, nawilżona i miękka, przez co idealnie przygotowuje ciało na lato.

CENA:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy:

60 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- masło do ciała

Rytuał

90 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- maska do ciała
- masaż pałeczkami bambusowymi

LIME REFRESHMENT



Beneficial stimulating treatment with refreshing and energizing scents of lime and mint. The main benefit of this treatment is revitalization. The contents of fruit acids (AHA) supports regulation of cell renewal by removing unnecessary calloused cells and improves the skin color and its structure. The treatment protects against bad influences of hot summer days and makes the skin incredibly moisturized, silky smooth and soft.

PRICE:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Basic massage:

60 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body butter

Ritual:

90 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body mask
- bamboo massage

DRZEWO CEDROWE



Zabieg o charakterystycznym korzenno-drzewnym zapachu cedru o działaniu nawilżającym, odżywczym i regeneracyjnym. Przez wzgląd na swoją dość intensywną korzenno-drzewną woń polecany jest panom, którzy starają się kompleksowo zadbać o swoją skórę przy użyciu starannie wyselekcjonowanym składniów t.j. między innymi olej z drzewa masłowego.

CENA:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Zabieg podstawowy:

60 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- masło do ciała

Rytuał

90 min.

- pobyt w saunie (20 min.)
- peeling
- maska do ciała
- masaż gorącymi kamieniami

CEDAR TREE



Relaxing cedar tree gives a really strong moisturizing and nutritional effect on human body. Due to its woody and spicy aroma it is highly recommended to all men who want to take care of their skin condition.

PRICE:

120 PLN/200 PLN

60 min./ 90 min.

Basic massage:

60 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body butter

Ritual:

90 min.

- stay in a sauna (20 min.)
- body scrub
- body mask
- hot stone massage





MASAŻE

MASSAGES

MASAŻ SPORTOWY / LECZNICZY



Zabieg charakteryzujący się dużą intensywnością, przez co stanowi nieodłączny element treningu sportowego. Masażysta skupia się w szczególności na mięśniach objętych bólem stosując głównie techniki masażu klasycznego. Dzięki głębokiemu rozcieraniu, ugniataniu i uciskom działa terapeutycznie na

SPORT / DEEP TISSUE MASSAGE



Deep-tissue massage is a specific type of massage therapy that concentrates on the deep layers of muscle and fascia in the body. The therapist manipulates muscles that are below the surface of the top muscles and the connective tissues.

CENA:

120 PLN

45 min.

organizm. Częstotliwość oraz ilość zabiegów dobierane są indywidualnie do potrzeb klienta. Systematyczne terapia utrwała działanie przeciwbólowe problematycznych części ciała. Masaż sportowy zalecany jest również jako zabieg profilaktyczny wspomagający rekonwalescencję.

PRICE:

120 PLN

45 min.

The treatment and its intensity is matched individually to the patient's needs. To relieve muscles soreness and stiffness it is essential to get massages regularly.

MASAŻ RELAKSACYJNY AROMATERAPEUTYCZNY



Masaż relaksacyjny to najlepszy sposób na zwalczenie uczucia przemęczenia spowodowanego intensywnym trybem życia, codziennymi troskami czy problemami, które przyczyniają się do braku energii. Zabieg ten wspomaga leczenie obolałych i napiętych mięśni będąc równocześnie przyjemnością dla ciała

RELAXATION / AROMATHERAPY MASSAGE



The relaxation massage is a full-body treatment involving delicate music, soft lighting and aromatherapy oils. Massage restoring balance to tense muscles of the whole body and

CENA:

120 PLN

60 min.

i ducha. Zastosowanie olejku eterycznego, wybranego przez klienta, ułatwia osiągnięcie pełni odprężenia i chwili zapomnienia o codziennych problemach.

* Cena dla dwojga: 240 PLN

PRICE:

120 PLN

60 min.

encourages the body to get rid of the toxins. Total body relaxation helps you to sleep better.

* Price for a couple: 240 PLN



MASAŻ GORĄCYMI KAMIENIAMI



Masaż ciepłymi kamieniami w połączeniu z odpowiednimi technikami masażu zbawiennie wpływa na przemęczone, zestresowane ciało oraz umysł człowieka. Działanie relaksacyjne i regenerujące zawdzięcza używanym podczas zabiegu

HOT STONE MASSAGE



Heat has long been used to ease muscle tension and pain. It helps to increase blood flow to the affected area. During a hot stone massage, smooth, flat, heated stones are placed on specific parts of your body. The stones are usually made

CENA:

150 PLN

60 min.

kamieniom pochodzenia wulkanicznego. Połączenie termoterapii z masażem limfatycznym wpływa na maksymalne rozluźnienie mięśni. Zabieg wskazany jest dla osób potrzebujących wyciszenia i głębokiego relaksu.

PRICE:

150 PLN

60 min.

of basalt, a type of volcanic rock that retains heat. Anyone who is experiencing muscle tension and pain, insomnia, or stress may benefit from a hot stone massage.

MASAŻ ŚWIECĄ



Masaż ciepłą aromatyczną świecą sprawia, że skóra staje się nawilżona, a jej kondycja poprawia się. Unoszące się podczas masażu aromaty w połączeniu z ciepłem świecy pobudzają wszystkie zmysły. Intensywnie nawilżający zabieg dzięki olejom,

CANDLE MASSAGE



Sensual massage with fragrant candle made of beeswax and soy oil. The treatment provides the long lasting softness and moisture and improves skin condition.

CENA:

150 PLN

60 min.

wydobywającym się z rozpuszczającej się świecy. Witamina E, którą stosuje się w kuracjach spowalniających starzenie się wnika w najgłębsze partie skóry przywracając skórze elastyczność, sprężystość i jędrność.

PRICE:

150 PLN

60 min.

The massage is anti-aging and anti-cellulite and it penetrates deep layers of skin bringing total relaxation.

MASAŻ MIODEM



Silnie rozgrzewający i pobudzający masaż wykonywany z dużą intensywnością. Pobudza on pracę gruczołów potowych, co umożliwi usunięcie przez skórę nagromadzonych toksyn. Masaż poprawia krążenie krwi, wzmacnia naczynia krwionośne

HONEY MASSAGE



Soft tissue massage which effects can be felt almost immediately after single treatment. Relaxation of your mind and body are improved. The therapy helps to remove pathogens, salts and

CENA:

120 PLN

60 min.

oraz łagodzi bóle reumatyczne. Zabieg wspomaga walkę z rozstępami, cellulitem i brakiem elastyczności skóry, a dzięki zawartemu w miodzie enzymowi – oksydazie glukozowej, łagodzi zmiany skórne i działa również bakteriobójczo.

PRICE:

120 PLN

60 min.

toxins. The masage improves blood circulation, metabolism and relax the entire nervous system increasing the lymphatic system flow.

MASAŻ PAŁECZKAMI BAMBUSOWYMI



Masaż pobudzająco-relaksacyjny wykonywany przy pomocy pałeczek bambusowych o różnej średnicy, które rolowane są po ciele z różną siłą i intensywnością. Zabieg mocno drenujący przez co stanowi alternatywę dla drenażu limfatycznego. Uciski

BAMBOO MASSAGE



Bamboo massage is an innovative way to provide Swedish or deep tissue massage using heated bamboo to roll and knead the tissue to create an extreme sensation of and well-being.

CENA:

150 PLN

60 min.

bambusowych pałeczek modelują sylwetkę, niwelują napięcie mięśni, usuwa nagromadzone toksyny oraz dotlenia organizm. Masaż ten szczególnie polecany osobom przemęczonym borykającym się z napięciem mięśniowym.

PRICE:

150 PLN

60 min.

Bamboo massage is also used as a powerful preventive therapy against modern-day stress and to aid relief from many physical and emotional problems.

MASAŻ LOMI LOMI



Lomi Lomi jest masażem o działaniu relaksacyjnym, leczniczym i terapeutycznym. Charakteryzuje się dużą płynnością oraz harmonią ruchu. Szacunek okazywany osobie masowanej sprawia, że czuje się ona wyjątkowa. Masaż ma wpływ nie tylko

LOMI LOMI MASSAGE



Traditional Hawaiian massage during which various combination of massage techniques are used. The benefits of this massage is not only physical but also emotional - sometimes elements

CENA:

160 PLN

60 min.

na sferę fizyczną, ale także emocjonalną; wykonywany jest on w konkretnej intencji klienta. Relaksacyjna hawajska muzyka, harmonijne ruchy masażyści odprężają i przynoszą ukojenie zszarganym nerwom.

PRICE:

160 PLN

60 min.

of prayer in patient's intention are also included. Hawaiian relaxing music in the background and delicate movements of therapist help to release negative emotions and muscle tension.



MASAŽE
MASSAGES





PIELEGNACJA

FACE AND BODY CARE

REWITALIZUJĄCA ŻURAWINA



Orzeźwiający rytuał na ciało o bardzo przyjemnym zapachu żurawiny to apetyczna, owocowa przygoda, po której skóra nabiera młodzieńczego blasku. Bogaty w witaminę C, która rozjaśnia skórę i wspomaga w walce z wolnymi rodnikami uszczelniając jednocześnie naczynia krwionośne. Wspomaga

REVITALIZING CRANBERRY



A pleasant aroma of cranberries increase the refreshing effect of this ritual. The treatment is an appetizing adventure for the senses that makes the skin look not only younger, but also brighter due to its high content of vitamin C. Ingredients that are extracted from alpine herbs slow down the aging process while

CENA:

135 PLN

60 min.

walkę z pękającymi naczynkami. Pozyskiwane z ziół alpejskich składniki zatrzymują procesy starzenia, a witaminy w nich zawarte wyraźnie odżywiają skórę. Skóra odzyskuje swą sprężystość i odpowiednie nawilżenie dzięki zastosowaniu delikatnego, cukrowego peelingu z drobkami żurawiny.

PRICE:

135 PLN

60 min.

the contented vitamins nourish the skin. Regaining skin elasticity and its proper hydration is provided due to delicate multivitamin body scrub with cranberries and rejuvenating butter. Highly recommended for dry skin.

KOJĄCE KOZIE MLEKO



Kozie mleko i chińska świlka (lychee) wzbogacona w m.in. ekskluzywny wyciąg z perły i rośliny biokompleks IRCALMIN zapewnia kojąco-ochronne działanie. Królewska uczta dla skóry, której nie sposób sobie odmówić. Innowacyjne produkty zawarte w kosmetykach sprawiają, że nawet najbardziej wymagająca skóra doświadczyć może kompleksowej pielęgnacji. Kojące kozie mleko jest idealną propozycją dla osób o bardzo

SMOOTHING GOAT MILK



This pleasant and luxury treatment provides immediate feeling of relief and long-term comfort along with moistening. The ingredients contained in goat milk are perfect remedy for dry and sensitive skin. The treatment strengthens the skin barrier to protect it long after the cosmetics have been applied. Skin

CENA:

135 PLN

60 min.

wrażliwej i przesuszonej skórze. Zabieg ten wzmacnia barierę ochronną skóry chroniąc ją na długo po jego zakończeniu. Skóra odżywiona witaminami, węglowodanami, proteinami i solami mineralnymi zostaje głęboko nawilżona i odżywiona. Łagodny mlecny peeling oczyszcza skórę, a odżywcze masło rozprowadzane podczas masażu otula ciało kojącymi składnikami.

PRICE:

135 PLN

60 min.

nourished with vitamins, carbohydrates, proteins and mineral salts becomes deeply hydrated. Gentle cleansing milk body scrub cleanses the skin and the moisturizing butter protects the skin.

IDEALNA TWARZ



Starannie dobrane składniki t.j. ekstrakt z miąższu dyni, kwas hialuronowy, glukoza i algi zapewniają skórze wielopoziomowe nawilżenie, widoczną poprawę jej elastyczności oraz natychmiastowe zmniejszenie dyskomfortu związanego z jej przesuszeniem. Relaksujące i rewitalizujące działanie sprawia,

PERFECT FACE



The multi-level hydration treatment provided by carefully selected ingredients and the invention of pumpkin pulp, hyaluronic acid, glucose and algae. The improvement of skin elasticity is immediately noticeable. The treatment has essential oxygenating, relaxing and revitalizing effects. The beneficial

CENA:

120 PLN

60 min.

że efekty widoczne są niezależnie od wieku i typu cery. Zabieg polecany każdej osobie borykającej się z problemami suchości skóry, ponieważ dzięki trzem rodzajom masek algowych t.j. borówki, dyni oraz oliwy z oliwek zapewnia on regenerującą pielęgnację

PRICE:

120 PLN

60 min.

effect of moisturizing regardless of age and skin type is visible. The treatment based on the three types of algae masks (blueberry, pumpkin, olive oil) provides the care that dry skin needs.

LEKKIE NOGI



Odżywczo-relaksacyjny zabieg przynoszący ulgę dla zmęczonych i obolałych nóg. Glinka z dodatkiem olejku chłodzącego oraz drenaż limfatyczny zbawiennie wpływa na kondycję i stan nóg. Zabieg zmniejsza obrzęki, wspomaga walkę

LIGHT LEGS



Nourishing and relaxing treatment that brings relieve to tired and sore legs. Clay with coolant oil and lymphatic drainage have a beneficial effect on the condition of the legs. The treatment

CENA:

100 PLN

60 min.

z cellulitem oraz poprawia funkcję układu krwionośnego usprawniając przepływ krwi. Szczególnie polecany osobom zmagającym się z uczuciem przemęczenia oraz prowadzącym aktywny tryb życia

PRICE:

100 PLN

60 min.

reduces swelling, helps to reduce cellulite and improves blood flow. Especially recommended for people struggling with feelings of tiredness and active lifestyle.





PAKIETY

— DLA NIEJ —

SPA PACKAGES FOR HER

RELAKS KLEOPATRY

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Rytuał oparty na kozim mleku i lychee jest prawdziwą uczcą dla ciała. Zapewnia kompleksową pielęgnację nawet najbardziej wymagającej skóry. Kozie mleko bogate w składniki odżywcze wraz z orzeźwiającym lychee dostarczają brakujących składników i witamin, natomiast ekstrakt z perły zapewnia długotrwałą ochronę i regenerację. Wyjątkowy rytuał idealny dla przesuszonej i wrażliwej skóry potrzebującej nawilżenia i rewitalizacji.

CENA:

290 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny Kojące kozie mleko
- jaśminowy masaż relaksacyjny

THE RELAX OF CLEOPATRA

AVAIABLE AT: TK FORUM



The ritual based on goat milk and lychee is a feast for the body. Provides comprehensive care for even the most demanding skin. Goat milk rich in nutrients and refreshing lychee provide missing ingredients and vitamins. Pearl extract provides long lasting protection and regeneration. An exceptional ritual is ideal for dry and sensitive skin that needs hydration and revitalization.

PRICE:

290 PLN

120 min.

Ritual includes:

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- goat's milk bath
- Smoothing goat milk body care treatment
- jasmine relaxaton massage

OWOCOWY RAJ

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Orzeźwiający rytuał o zapachu świeżej żurawiny wprawiający w błogi nastrój i przywracający skórze młodzieńczy wygląd. Pobudza on zmysły, odpręża i otula przyjemnym subtelnym aromatem. Zabieg szczególnie polecany dla osób walczących z cellulitem oraz nadmierną ilością tkanki tłuszczowej. Przez wzgląd na właściwości odżywcze i regenerujące jest idealnym ratunkiem dla zmęczonej i naczynkowej skóry.

CENA:

290 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel ziołowo-owocowa
- zabieg pielęgnacyjny Rewitalizująca żurawina
- owocowy masaż relaksacyjny

FRUITY PARADISE

AVAIABLE AT: TK FORUM



A refreshing ritual of cranberry aroma that boosts your mood and restores your skin to look young. It relaxes the body and stimulates the senses thanks to the subtle fruity aroma. Especially recommended for anyone who tries to lose some body fat or for those who are fighting with cellulite. Thanks to its nutritional and regenerative properties, it is a perfect solution for tired and tender skin.

PRICE:

290 PLN

120 min.

Ritual includes

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- herbal and fruit bath
- Revitalizing cranberry body care treatment
- fruity relaxation massage

KOBIECE PIĘKNO

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Rytuał aromaterapeutyczny o przeciwzmarszkowym działaniu. Zawarty w nim naturalny olejek eteryczny z róży damasceńskiej poprawia samopoczucie, relaksuje, poprawia wygląd skóry i rozjaśnia cerę. Ekstrakt z róży pomaga przywrócić prawidłowy poziom nawilżenia przez co wygładza pierwsze zmarszczki. Zastosowane w kosmetykach proteiny jedwabiu spowalniają procesy starzenia się skóry, uelastyczniają ją i wygładzają naskórek.

PRETTY WOMAN

AVAIABLE AT: TK FORUM



Aromatherapy ritual with anti-wrinkle action. It contains natural Damask essential oil which boosts your mood, relaxes and improves skin condition. Rose extract helps to restore moisture by smoothing out the first wrinkles. Silk proteins contained in cosmetics slow down the aging process of the skin. It improves the skin's elasticity and smoothen the epidermis.

CENA:

290 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel różaną
- zabieg pielęgnacyjny Idealna twarz
- różany masaż relaksacyjny

PRICE:

290 PLN

120 min.

Ritual includes:

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- rose bath
- Perfect face treatment
- rose relax massage





PAKIETY

DLA NIEGO

SPA PACKAGES FOR HIM

RELAKS PIWOSZA

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Odżywczy rytuał na ciało oparty na leczniczym działaniu piwa. Zawarty w nim chmiel, ekstrakt zbożowy oraz witaminy z grupy B, doskonale łagodzą i regenerują skórę. Dzięki właściwościom wygładzającym i ujędrniającym zabieg ten sprawia, że skóra odzyskuje swój blask i zdrowy wygląd. Zapach chmielu, unoszący się podczas zabiegu wprowadza w stan głębokiego relaksu i odprężenia.

BEER RELAXATION

AVAILABLE AT: TK FORUM



Nourishing ritual on the body based on the therapeutic effect of beer. The hops, cereal extract and B vitamins contained in it, perfectly soothe and regenerate the skin. Thanks to its smoothing and firming properties this treatment makes the skin regain its natural glow and healthy appearance. Accompanied by the floating smell of hop the treatment brings deep relaxation and reduction of stress.

CENA:

290 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel piwną
- zabieg pielęgnacyjny Drzewo cedrowe
- masaż relaksacyjny

PRICE:

290 PLN

120 min.

Ritual includes:

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- beer bath
- Cedar tree treatment
- relaxation massage

RELAKS SPORTOWCA

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Pobudzający rytuał o orzeźwiającym i energetyzującym zapachu limonki i mięty. Przede wszystkim przynosi ukojenie dla zmęczonym mięśniom po intensywnym wysiłku. Przez wzgląd na zawartość kwasów AHA zabieg ten wspomaga regenerację komórkową. Zrogowaciałe, zbędne komórki zostają usunięte poprawiając kondycję i koloryt skóry. Wspaniała propozycja na gorące, letnie dni, dzięki którym cera stanie się jedwabiście gładka i cudownie nawilżona.

SPORTSMAN'S RELAXATION

AVAIABLE AT: TK FORUM



Stimulating ritual with a refreshing and energizing aroma of limes and mint. The most important effects of this treatment is on tired muscles are revitalization and soothin. It contains AHA acid that support cellular regeneration. The old, redundant cells are removed to improve skin tone. The best offer for hot summer days, because skin is prepared for exposition to the sun.

CENA:

290 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel solno-ziołową
- zabieg pielęgnacyjny Limonkowe orzeźwienie
- masaż sportowy

PRICE:

290 PLN

120 min.

Ritual includes:

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- salt and herbal bath
- Lime refreshment treatment
- sports massage





PAKIETY

DLA DWOJGA

SPA PACKAGES FOR TWO

MLECZNE WYCISZENIE

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Głęboko relaksacyjny rytuał dla dwojga oparty na kozim mleku i passiflorze. Zapewnia kompleksową pielęgnację nawet najbardziej wymagającej skóry, przywracając jej odpowiednie nawilżenie i odżywienie. Passiflora wpływa na zmniejszenie stresu oraz uczucia niepokoju, zwalczając ból głowy i mięśni. Proteiny koziego mleka mają właściwości odżywcze i nawilżające dzięki zawartym w nich witaminom, węglowodanom oraz solom mineralnym. Polecany osobom,

MILKY RELAXATION

AVAILABLE AT: TK FORUM



A deeply relaxing ritual for two which is based on goat milk and passionflower. It provides comprehensive care for even the most demanding skin, restoring its moisture and nourishment. Passion flower lowers the stress and anxiety level. It also helps to prevent headaches and muscle cramps. Goat milk protein has nutritional and moisturizing properties thanks to the vitamins, carbohydrates and mineral salts contained in it. Recommended for anyone who has difficulties in finding time for relax in their everyday life.

CENA:

570 PLN

120 min.

którym przez ciągły pęd życia brakuje chwili wytchnienia i relaksu, a ich skóra jest przewrażliwiona i przesuszona.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny Kwiat passiflory
- kwiatowy masaż relaksacyjny

PRICE:

570 PLN

120 min.

Ritual includes:

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- goat's milk bath
- Passion flower treatment
- floral relaxation massage

WITAMINOWA ROZKOSZ

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Orzeźwiający rytuał o pachnącym i apetycznym zapachu pomarańczy, który przywraca młodzieńczy blask przemęczonej skórze. Ceremonia ta pobudza zmysły, wprowadza w stan relaksu otaczając ciało przyjemnym cytrusowym aromatem. Szczególnie polecany, jako zabieg wspomagający walkę z cellulitem, naczynkami oraz nadmierną ilością tkanki tłuszczowej.

VITAMINE PLEASURE

AVAILABLE AT: TK FORUM



A ritual with surrounding aroma of oranges that brings refreshment and glow to the tired skin. The ritual stimulates the senses, gives total relaxation and surround the body with calming citrus aroma. Especially recommended as a supportive treatment against cellulite and reducing skin fat.

CENA:

570 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2 godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel ziołowo-owocową
- zabieg pielęgnacyjny Wyszczuplająca pomarańcza
- pomarańczowy masaż relaksacyjny

PRICE:

570 PLN

120 min.

Ritual includes

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- fruit and herbal bath
- Slimming orange treatment
- orange relaxation massage

SMAK ORIENTU

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Rytuał odżywczy dla dwojga oparty na tradycyjnym ceremoniale tureckim polegającym na dogłębnym oczyszczaniu ciała. Dzięki egzotycznym składnikom skóra powoli odzyskuje swój blask, a umysł zaznaje błogiego odświeżenia. Rytuał ma na celu delikatne złuszczenie i oczyszczenie górnych warstw naskórka. Wskazany jest szczególnie dla skóry problematycznej, zanieczyszczonej i pozbawionej energii, a także dla osób pragnących relaksu w niezwykłej i orientalnej atmosferze.

ORIENTAL FLAVOR

AVAIABLE AT: TK FORUM



A nutritional ritual for two based on a traditional Turkish ceremony of deep cleansing of the body. Thanks to exotic ingredients the skin slowly regains its glow and the mind experiences a blissful refreshment. The ritual gently exfoliates old skin and cleanse the epidermis. It is especially recommended for problematic and grey skin as well as for those clients who want to relax in an unusual and oriental atmosphere.

CENA:

580 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- 2-godzinny dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel winną
- zabieg pielęgnacyjny Hammam turecki
- masaż relaksacyjny pianą i oliwą z oliwek.

PRICE:

580 PLN

120 min.

Ritual includes:

- two-hour stay in SPA & Wellness area
- wine bath
- Turkish hammam treatment
- foam relaxation massage with olive oil

KRÓLEWSKIE SPA DLA DWOJGA

DOSTĘPNE W: TK FORUM



Ekskluzywny, relaksacyjny rytuał dla dwojga wprowadzający umysł w stan błogości i ukojenia. Idealna ceremonia dla skóry suchej i dojrzałej. Dzięki zawartości oleju arganowego oraz wyciągów z nasion makadamii i awokado dogłębnie nawilża i regeneruje naskórek. Kosmetyki wzbogacone zostały o 24-karatowe złoto, które pobudza syntezę kolagenu zwiększając tym samym napięcie i ujędrnienie skóry. Idealny jako zabieg bankietowy, który nie tylko podkreśli naturalną opaleniznę, ale również nada skórze złocistą poświatę.

ROYAL SPA FOR TWO

AVAIABLE AT: TK FORUM



Exclusive relaxation ritual for two which brings total relaxation and comfort to a tired mind. The ritual is perfect for dry and mature skin thanks to the content of argan oil and extracts of macadamia and avocado seeds moisturizing the skin deeply and regenerating the epidermis. The use of 24-carat gold stimulates the synthesis of collagen and firms the skin. The massage can be used before banquets because it emphasize the natural tan and leaves a beautiful, evening glow.

CENA:

900 PLN

120 min.

Rytuał zawiera:

- nieograniczony dostęp do strefy SPA & Wellness
- kąpiel w kozim mleku
- zabieg pielęgnacyjny Złoto Term Krakowskich
- arganowy masaż relaksacyjny

PRICE:

900 PLN

120 min.

Ritual includes:

- unlimited stay in SPA & Wellness area
- goat's milk bath
- Gold of Termy Krakowskie treatment
- argan relaxation massage





ZAPRASZAMY

◆ **TERMY KRAKOWSKIE FORUM**
UL. KONOPNICKIEJ 28
30-302 KRAKÓW
538 295 500
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

◆ **TERMY KRAKOWSKIE DEKERTA 24**
UL. DEKERTA 24
30-703 KRAKÓW
884 002 078
KONTAKT@TERMYKRAKOWSKIE.PL

◆ **TERMY KRAKOWSKIE SODOWA 7**
UL. SODOWA 7
30-376 KRAKÓW
668 382 400
APARTAMENTYZAKRZOWEK@GMAIL.COM