

## masaż KLASYCZNY

całościowy 50 min / 170 zł

Najpopularniejsza odmiana masażu. W zależności od jego intensywności może być relaksacyjny, pobudzający lub energetyzujący. Celem takiego masażu jest między innymi: niwelowanie negatywnych skutków stresu i poprawa samopoczucia, rozluźnienie spiętych mięśni, zwiększenie ich elastyczności i sprężystości, poprawa krążenia krwi i limfy.



## pielęgnacja ciała PEELING, BALSAM

ok. 35 min / 140 zł

Zabieg mający na celu przywrócić skórze świeżość, wygładzenie i nawilżenie.



## masaż BANKĄ CHIŃSKĄ

częściowy (kończyny dolne, pośladki, biodra) 50 min / 180 zł

Rodzaj terapii podciśnieniowej. Stosowane banki chińskie powodują zasysanie skóry do środka, wytwarzając niewielkie podciśnienie. Siłę masażu można regulować zwiększając lub zmniejszając zasysanie fałdu skóry. Masaż ten jest wykorzystywany głównie przy kuracji antycellulitowej i modelowaniu sylwetki. Silnie pobudza krążenie krwi i limfy, pomaga pozbyć się toksyn z organizmu, reguluje przemianę materii, wspomaga redukcję tkanki tłuszczowej.

## klasyczny masaż TWARZY, SZYI I DEKOLTU ZE ŚWIECOWANIEM USZU

ok. 45 min / 140 zł

Masaż o właściwościach głęboko relaksujących, poprawia krążenie krwi, dotlenia, działa uelastyczniająco i ujemniająco połączony ze świecowaniem uszu tzw. koncowaniem. To zabieg pochodzący z medycyny naturalnej - metoda Indian Hopi. Pozwala pozbyć się zlegającej woskowiny w uszach, polecany jest dla osób, które mają problemy z zatokami, czy przewlektym katarzem. Działa relaksująco.

Przeciwwskazania: ostre zapalenie uszu, choroby zakaźne, uszy głowy, uszkodzenia błony bębenkowej, uczulenie na produkty pszczele (składowe wykonuje się między innymi z wosku pszczelego)

## masaż GORĄCĄ ŚWIECĄ

częściowy 30 min / 130 zł  
całościowy 50 min / 190 zł

Wspaniały relaksujący masaż przywracający skórze blask. Połączenie przyjemnego zapachu z niezwykle cennymi olejkami, olejem kokosowym i woskiem pszczelim. Pobudza zmysły i doskonale pielęgnuje skórę, pozostawiając ją jedwabście gładką i wspaniale nawilżoną.

## filipiński masaż MALAPASCUE

40 min / 160 zł  
refleksjologia stóp

Uciski punktów życiowych na stopach. Stara metoda wschodnia polegająca na pobudzeniu stref refleksyjnych w celu poprawy funkcjonowania całego organizmu. Zabieg rozpraszający zmęczone stopy i nogi.

## filipiński masaż MANDARA TWIN

50 min / 350 zł

Masaż luksusowy i efektywny. Wykonywany przez dwóch masażystów aby wzmocnić korzyści masażu. Pomaga ujednać ciało, zmniejsza napięcie i bóle mięśni. Po masażu poczujesz się w pełni spokojnie i zregenerowana.

## filipiński masaż BOHOL

30 min / 120 zł

Petry masaż pleców, szyi, ramion i głowy. Odświeża umysł i górnią część ciała.



## pielęgnacja ciała PEELING, MASKA, BALSAM, MASAŻ GŁOWY

120 min / 400 zł

Peeling ciała, maska i masaż to idealne połączenie dla osiągnięcia stanu równowagi emocjonalnej, pozbycia się napięcia oraz uzyskania idealnie gładkiej i nawilżonej skóry ciała. Podczas rozgrzewania ciała następuje proces spalania tłuszczu i kalorii. Zabieg zakończony z odprężającym masażem głowy.

## pielęgnacja ciała PEELING, MASKA, MASAŻ CAŁEGO CIAŁA

75 min / 260 zł

Peeling ciała to połączenie masażu ze złuszczeniem martwego naskórka. Po takim zabiegu poczujesz się zrelaksowana, Twoja skóra będzie idealnie oczyszczona, nawilżona, a mięśnie odprężone. Masaż głowy wzmacnia mięśnie i skórę głowy, pobudza naturalne sily organizmu do samo uzdrawiania.



## masaż firmowy MAZURSKI RAJ

całościowy 75 min / 300 zł

Połączenie kilku zabiegów: masażu relaksacyjnego, masażu gorącymi kamieniami oraz masażu banką chińską.

## klasyczny masaż TWARZY, SZYI I DEKOLTU

45 min / 120 zł

Masaż o właściwościach głęboko relaksujących, poprawia krążenie krwi, dotlenia, działa uelastyczniająco i ujemniająco.

## masaż ANTI CELLULIT

40 min / 160 zł

Ten masaż nóg i brzucha pobudza krążenie i redukuje tkankę tłuszczową.

## BALIA

(udostępniana dla max 6 osób)  
120 min / 500 zł

## SAUNA

(udostępniana min. dla 2 osób)  
60 min / 65 zł os.  
dodatkowe 30 min / 25 zł os.

## masaż FILIPIŃSKI

30 min / 120 zł  
60 min / 190 zł  
90 min / 280 zł

Masaż filipiński Hilot to połączenie metod pokonywania różnego rodzaju bólu, jego tradycja sięga wielu tysięcy lat. Tętnienny i jednocześnie głęboko relaksujący masaż zawiera na początku delikatne i finezyjne ruchy całych dłoni, następnie mocne uciski z elementami refleksjologii. Najczęściej wykonywany na oleju kokosowym, z wykorzystaniem liści bananowca i specjalnych baniek. Masaż filipiński nie tylko regeneruje, ale też wspaniale relaksuje i odpręża.

Przeciwwskazania: nadciśnienie, miażdżyca, choroby nowotworowe, stany zapalne, zakaźne, alergiczne skóry, hemofilia, osteoporoza, operacje przebiegłe w okresie krótszym niż 6 m-cy



## oferta SPA

- Masaże
- Zabiegi pielęgnacyjne
- Zabiegi kosmetyczne
- Sauna i Balia



## masaż odżywczy MASŁEM SHEA

ok. 55 min / 200 zł

Rozpuszczone masło Shea pozwala masować długim szluzowym ruchem, aby szybciej uwolnić napięcie ciała. Masło jest bogate w witaminy A i E, które sprawiają, że skóra staje się gładka, nawilżona i odpowiednio natłuszczona.



## masaż GORĄCYMI KAMIENIAMI

całościowy 60 min / 210 zł

Masaż, w którym wykorzystuje się wulkaniczne bazaltowe kamienie, w celu rozluźnienia, zniwelowania bólu i przywróceniu równowagi energetycznej w mięśniach i stawach. Rozgrzane kamienie rozłożone w poszczególnych partiach ciała, dostarczają wspaniałego ciepła, które wnika do tkanek głębokich. Doskonały masaż intensywnie rozgrzewający, polecany szczególnie osobom z problemami z krążeniem.

## REZERWACJE

+48 503 481 431  
www.mazurskiraj.pl  
repcja@mraj.pl

## masaż SHIATZU

50 min / 180 zł

Ten wywodzący się z japońskiej tradycyjnej medycyny masaż punktowy polega na uciskaniu palcami lub całymi dłońmi ściśle określonych miejsc na ciele tzw. Szlaków energetycznych. Masaż poprawia przepływ energii oraz przywraca równowagę w organizmie.

Przeciwwskazania: nadciśnienie, miażdżyca, choroby nowotworowe, stany zapalne, zakaźne, alergiczne skóry, hemofilia, osteoporoza, operacje przebiegłe w okresie krótszym niż 6 m-cy. Masaż Shiatsu twarzy, nie wykonuje się u osób, które miały infekcję z bólowiu

