

MARE

SPA

PAKIETY DAY SPA

DAY SPA PACKAGES
DAY SPA PAKETE



ZDROWY KRĘGOSŁUP

PAKIET ZAWIERA:

- **konsultację fizjoterapeutyczną z diagnostyką** oraz doborem ćwiczeń wzmacniających gorset mięśniowy.
- **lecniczy okład borowinowy na plecy** – lecznicze właściwości borowiny pomagają pozbyć się toksyn, przyspieszają metabolizm tkankowy i zmniejszają odczyn zapalny; pod wpływem ciepła zmniejsza się odczucie bólu, mięśnie zostają rozluźnione i przygotowane do masażu.
- **masaż terapeutyczny** z uwzględnieniem dysfunkcji kręgosłupa - przywraca sprawność kręgosłupa, odżywia krążki międzykręgowe, redukuje ból, rozluźnia i odpręża.
- **terapię manualną** na wybraną dolegliwość - pomaga leczyć i niwelować schorzenia kręgosłupa; techniki użyte w trakcie sesji obejmują mobilizację, manipulację i trakcję.
- **dostęp do Strefy Aqua**

czas trwania ok. 80 min

cena: 260 PLN

ENG

HEALTHY SPINE

PACKAGE INCLUDES:

- **consultation with physiotherapist including diagnosis** and recommendation of exercises to strengthen the muscle corset.
- **therapeutic peat wrap for the back** - the healing properties of peat to help get rid of toxins, accelerate tissue metabolism and reduce inflammation; under the influence of heat the pain is reduced, the muscles are relaxed and prepared for the massage
- **therapeutic Massage** including spinal dysfunction – restores the efficiency of the spine, nourishes the intervertebral discs, reduces the pain and relaxes.
- **manual therapy** for selected ailment - helps treat and mitigate diseases of the spine; the techniques used during the session include mobilization, manipulation and traction.
- **access to Marena Wellness & Spa Aqua Zone**

duration ca 80 min

price: 260 PLN

DE

GESUNDE WIRBELSÄULE

PAKET BEINHALTET:

- **physiotherapie Beratung mit Diagnose** und Auswahl der Übungen, um die Muskelkorsett zu stärken.
- **therapeutische Schlammpackung auf dem Rücken** – die heilenden Eigenschaften von Schlamm zu helfen, Giftstoffe loszuwerden, Gewebe beschleunigen den Stoffwechsel und die Entzündung zu verringern; unter dem Einfluss von Wärme, um die Schmerzempfindung reduziert wird, sind die Muskeln entspannt und bereit für die Massage.
- **therapeutische Massage** einschließlich Dysfunktion der Wirbelsäule - stellt die Fähigkeit der Wirbelsäule, nährt die Bandscheiben, lindert Schmerzen und entspannt.
- **manuelle Therapie** für ausgewählte Krankheit - hilft zu heilen und Erkrankungen der Wirbelsäule überwinden; die Techniken, die während der Sitzung verwendet werden, umfassen die Mobilisierung, Manipulation und Traktion.
- **der frei Zugang zum Aqua Zone**

Dauer ungefähr 80 Min.

Preis: 260 PLN

CZAS NA DETOX

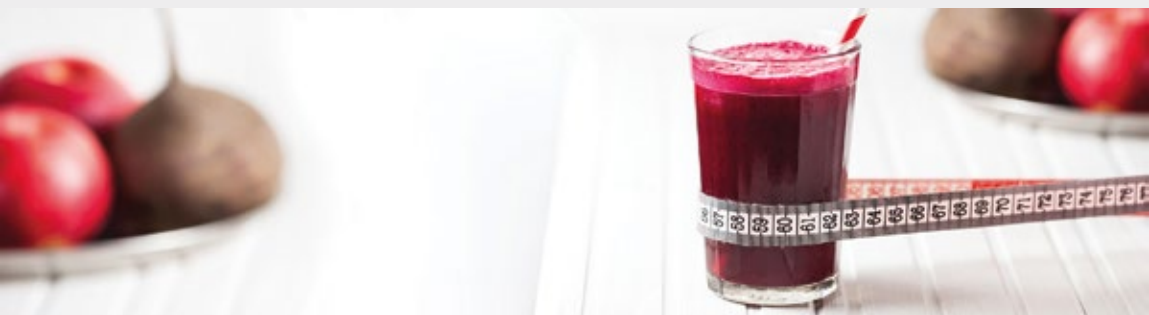
Wiosna sprzyja zrzucaniu zbędnych kilogramów i oczyszczaniu organizmu z toksyn i zanieczyszczeń. Dla osób dbających o swój wygląd i zdrowie stworzyliśmy specjalny pakiet wspomagający detoksykację organizmu.

W SKŁAD PAKIETU WCHODZI:

- **zabieg na ciało** na bazie soli i błota z Morza Martwego – skutecznie usuwa złoży toksyczne, co prowadzi do lepszej przemiany materii, likwidacji cellulitu i tkanki tłuszczowej; dodaje witalności oraz odżywia i mineralizuje skórę.
- **masaż Antycellulitowy** - poprawia kształt sylwetki w obszarach narażonych na odkładanie się tkanki tłuszczowej, zawiera elementy masażu tkanek głębokich i limfatycznego; skutecznie redukuje guzki i złoży tłuszczowe w okolicy brzucha, ud i pośladków.
- **zabieg na twarz** na bazie naturalnej, mikronizowanej algi morskiej – stymuluje mikrokrążenie krwi, odżywia, nawilża i detoksykuje skórę.
- **oczyszczający koktajl**
- **dostęp do Strefy Aqua**

czas trwania ok. 140 min

cena: 420 PLN



ENG

TIME FOR DETOX

Spring time favours losing extra weight and cleaning the body from toxins and impurities. Specially for those who care about health and well being we have created a special package to help detoxify the body.

PACKAGE INCLUDES:

- **body treatment** based on salt and mud from the Dead Sea - effectively removes toxic deposits, which leads to improved metabolism, elimination of cellulite and fat; adds vitality, nourishes and mineralize the skin.
- **anti-Cellulite Massage** - improves body shape in areas exposed to the deposition of fat, contains deep tissue and lymphatic drainage massage elements. Effectively reduces lumps and fatty deposits in the abdomen, thighs and buttocks.
- **face treatment** based on natural micronized marine algae - it stimulates microcirculation of blood, nourishes, moisturizes and detoxifies the skin.
- **cleansing cocktail**
- **access to Marena Wellness & Spa Aqua Zone**

duration ca 140 min

price: 420 PLN

DE

ZEIT FÜR DETOX

Der Frühling ist förderlich für die Entlastung von Übergewicht und entgiften den Körper von Giftstoffen und Verunreinigungen. Für Menschen, die über ihr Aussehen und Gesundheit haben ein spezielles Paket erstellt, um den Körper zu unterstützen entgiften.

PAKET BEINHÄLTET:

- **Körperbehandlung** auf Basis von Salz und Schlamm aus dem Toten Meer - entfernt effektiv toxischen Ablagerungen, die zu einer verbesserten Stoffwechsel führt, Beseitigung von Cellulite und Fett. Fügt Vitalität und pflegt und die Haut mineralisieren.
- **anti-Cellulite-Massage** - verbessert die Körperform in Bereichen der Ablagerung von Fett ausgesetzt, es enthält tiefe Gewebemassage und lymphatischen. Reduziert wirksam Klumpen und Fettablagerungen in den Bauch, Oberschenkel und Gesäß.
- **Gesichtsbehandlung** auf der Basis natürlicher mikronisierten Meeresalgen - regt die Mikrozirkulation des Blutes, nährt, spendet Feuchtigkeit und entgiftet die Haut.
- **reinigung Cocktail**
- **der frei Zugang zum Aqua Zone**

Dauer ungefähr 140 Min.

Preis: 420 PLN



WZMOCNIENIE I REGENERACJA (dla Panów)

Męskie ciało wymaga odpowiedniej pielęgnacji. Z tą myślą stworzyliśmy wyjątkowy pakiet dla prawdziwych mężczyzn. Współczesny tryb życia, ciągły pośpiech, stres, nieodpowiednie odżywianie oraz zanieczyszczenie powietrza prowadzi do zaburzeń prawidłowego funkcjonowania organizmu. Pakiet Wzmocnienie i Regeneracja przywróci równowagę i siły vitalne każdemu mężczyźnie.

W SKŁAD PAKIETU WCHODZI:

- **Rytuał Drzewo Cedrowe.** Drzewo cedrowe to symbol siły i długowieczności. Lecznicze właściwości cedru uważane są za wszechstronne i niezwykle skuteczne. Olejek cedrowy działa regenerująco, poprawia wydajność fizyczną i psychiczną, pomaga poradzić sobie z syndromem chronicznego zmęczenia, zwiększa odporność, poprawia widzenie i usuwa z organizmu toksyny. Dzięki wysokiej zawartości biologicznie czynnych związków odżywia i odmładza skórę. Nasz Rytuał Drzewo Cedrowe obejmuje peeling solny połączony z masażem relaksacyjnym całego ciała.
- **Relaksacyjny Masaż Twarzy** pozwala zniwelować stres i napięcia, rozluźnia mięśnie twarzy sprawiając, że wygląda ona świeżo i promiennie. Odpowiednio dobrany olejek nawilża i regeneruje skórę.
- **Manicure** zdrowe i zadbane paznokcie stanowią wizytówkę każdego mężczyzny. Zabieg polega na oczyszczeniu i nadaniu płytce paznokcia odpowiedniego kształtu, dzięki czemu dłonie będą wyglądać świeżo i elegancko.
- **Dostęp do Strefy Aqua**

czas trwania ok. 140 min

cena: 320 PLN

ENG

STRENGTH AND IMMUNITY (for Man)

Male body requires proper care. With this in mind we have created a special package for real men. Modern life, constant rush, stress, inadequate nutrition and air pollution leads to disruption of proper functioning of the body. Package Enhancement and Regeneration restore balance and vitality to every man.

PACKAGE INCLUDES:

- **Cedar tree ritual.** Cedar tree is a symbol of strength and longevity. The healing properties of cedar are considered versatile and extremely effective. Cedar oil regenerates and improves physical and mental performance, helps to cope with chronic fatigue syndrome, enhances immunity, improves vision and removes toxins from the body. The high content of biologically active compounds nourishes and rejuvenates the skin. Our cedar tree ritual includes salt peeling combined with a relaxing massage of the entire body.
- **Relaxing Facial Massage** relieves stress and tension, relaxes facial muscles, makes the face looking fresh and radiant. Specially selected oil moisturizes and regenerates the skin.
- **Manicure** healthy and well-groomed nails are the business card of every man. The treatment involves cleaning the nail plate and giving it the desired shape, so that your hands will look fresh and elegant.
- **Access to Marena Wellness & Spa Aqua Zone**

duration ca 140 min

price: 320 PLN

DE

VERSTÄRKUNG UND REGENERATION (für Männer)

Männliche Körper erfordert die richtige Pflege. Vor diesem Hintergrund haben wir ein spezielles Paket für echte Männer geschaffen. Das moderne Leben, ständige Eile, Stress, falsche Ernährung und Luftverschmutzung führt zu einer Störung der normalen Funktionsweise des Körpers. Paket Verbesserung und Regeneration Balance und Vitalität zu jedem Menschen wiederherzustellen.

PAKET BEINHALTET:

- **Ritual Zederbaum.** Zederbaum ist ein Symbol der Stärke und Langlebigkeit. Die heilenden Eigenschaften von Zedernholz sind vielseitig und äußerst effektiv. Zeder Öl regeneriert und verbessert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, hilft bei chronischem Müdigkeitssyndrom fertig zu werden, stärkt die Immunität, verbessert die Sehkraft und entfernt Giftstoffe aus dem Körper. Der hohe Gehalt an biologisch aktiven Verbindungen pflegt und regeneriert die Haut. Unser Ritual Zederbaum enthält Salzpeeling mit einer entspannenden Massage des gesamten Körpers kombiniert.
- **Entspannte Gesichtsmassage** können die Stress und Anspannung zu überwinden, entspannt Gesichtsmuskeln, so dass es sieht frisch und strahlend. Richtig Öl spendet Feuchtigkeit ausgewählt und regeneriert die Haut.
- **Maniküre** gesunde und gepflegte Nägel sind die Visitenkarte eines jeden Menschen. Die Behandlung umfasst die Nagelplatte reinigen und in die gewünschte Form zu geben, so dass Sie Ihre Hände frisch und elegant aussehen.
- **Der frei Zugang zum Aqua Zone**

Dauer ungefähr 140 Min.

Preis: 320 PLN



SEKRET MŁODOŚCI

Sposób na wieczną młodość zawiera się w odpowiedniej pielęgnacji skóry od wewnątrz i na zewnątrz. Nasi specjaliści odkryją swoje sekrety, aby Twoje ciało wyglądało pięknie i zdrowo.

W SKŁAD PAKIETU WCHODZI:

- **naturalny Lifting Twarzy Alqvimia** - oparty na nazywanej „zielonym złotem” spirulinie. To zabieg pielęgnacyjny, którego efekty są porównywalne do zabiegów medycyny estetycznej. Modeluje kontur twarzy, wyraźnie ujędria, nawilża i rozjaśnia skórę, redukuje i splayca drobne linie i zmarszczki, pozostawiając skórę świeżą i odmłodzoną.
- **ujędniający zabieg na ciało Arosha** - przyjemny i relaksujący zabieg, skupiający się na niewralgicznych miejscach ciała: nogach, pośladkach, brzuchu, tali i ramionach. Podczas zabiegu składniki aktywne, w których nasączony jest bandaż, uwalniają się stopniowo i penetrują w głąb skóry. Bandaże Arosha wskazane są szczególnie przy: utracie napięcia i elastyczności skóry, nadwadze, pojawiających się rozstępach i cellulicie.
- **odżywczy koktajl odmładzający oparty na spirulinie** - uzupełnia niedobory witamin, minerałów, dodaje energii, wzmacnia odporność, przyspiesza metabolizm, zawiera przeciwutleniacze, które wpływają na spowolnienie procesów starzenia.

czas trwania ok. 140 min

cena: 450 PLN

ENG

SECRET OF YOUTH

The way to eternal youth is contained in proper skin care from the inside and outside. Our specialists will reveal their secrets to make your body look beautiful and healthy.

PACKAGE INCLUDES:

- **Natural Facial Lifting Alqvimia** - based on the so-called "green gold" spirulina. This is a skin care treatment which effects are comparable to those of aesthetic medicine. It models the face oval, visibly firms, moisturizes and brightens the skin, reduces fine lines and wrinkles, leaving the skin fresh and rejuvenated.
- **Arosha Firming Body Treatment** - a pleasant and relaxing treatment, focusing on the sensitive areas of the body: legs, buttocks, stomach, thighs and shoulders. During the treatment, the active ingredients, in which the bandage is soaked, are gradually released and penetrate into the skin. Arosha bandages are especially recommended for: loss of skin tension and elasticity, excess weight, stretch marks and cellulite.
- **Rejuvenating smoothie with spirulina** - replenishes vitamins, minerals, rises energy, strengthens immunity, accelerates metabolism, contains antioxidants that slow down aging processes.

duration ca 140 min

price: 450 PLN

DE

GEHEIMNIS DER JUGEND

Ein Verfahren zur ewigen Jugend ist in der richtigen Pflege der Haut von innen und außen entfernt. Unsere Spezialisten werden ihre Geheimnisse entdecken, um Ihren Körper schön und gesund auszusehen.

PAKET BEINHALTET:

- **Alqvimia Natur Gesichtslifting** - basierend auf dem Namen "grünes Gold" Spirulina. Diese Pflegebehandlung, die Auswirkungen vergleichbar mit den ästhetischen Medizin Behandlungen sind. Prägt die Kontur des Gesichts, klare Töne, spendet Feuchtigkeit und hellt die Haut, reduziert und glättet feine Linien und Falten, die Haut frisch und verjüngt verlassen.
- **Firming Körperbehandlung Arosha** - angenehme und entspannende Behandlung, die sich auf kritische Bereiche des Körpers: Beine, Gesäß, Bauch, Taille und Schultern. Während der Behandlung werden die Wirkstoffe, die Binde getränkt ist, und werden nach und nach in die Haut eindringen freigesetzt. Arosha Bandagen sind angegeben insbesondere bei: Spannung und den Verlust der Elastizität der Haut, Fettsucht, Schwellendehnungstreifen und Cellulite.
- **Nährstoff-Cocktail verjüngend auf Spirulina basiert** - den Mangel an Vitaminen ergänzt, Mineralien, Energie hinzugefügt wird, stärkt das Immunsystem, beschleunigt den Stoffwechsel, es enthält Antioxidantien, die die Verlangsamung von Alterungsprozessen beeinflussen.

Dauer ungefähr 140 Min.

Preis: 450 PLN



OWOCOWA EUFORIA

Poczuj świeżość i witalność na wiosnę! Słodkie aromaty mandarynki i mango orzeźwią Twój umysł i ciało. Organiczne ekstrakty roślinne głęboko penetrują aby odżywić skórę i wyrównać jej koloryt. Mandarynka działa jako naturalny środek antyseptyczny, odmładza stymulując produkcję nowych komórek. Wyciąg z owoców mango głęboko nawilża i odżywia skórę, poprawiając jej gęstość i strukturę. Owocowy zapach relaksuje, usuwa stres i przemęczenie.

W SKŁAD PAKIETU WCHODZI:

- soczyście słodki owocowy peeling całego ciała
- odżywczo-nawilżająca maska na ciało
- głęboko relaksujący masaż całego ciała
- świeżo wyciskany sok z owoców cytrusowych
- dostęp do Strefy Aqua

czas trwania ok. 100 min

cena: 280 PLN

ENG

FRUITY EUFORIA

Feel the freshness and vitality of the spring! Sweet aromas of mandarin and mango refreshes your mind and body. Organic plants extracts penetrate deeply to nourish the skin and even it's tone. Mandarin acts as a natural antiseptic, rejuvenates the skin by stimulating the production of new cells. Mango Fruit Extract deeply moisturizes and nourishes the skin, improving its density and structure. Fruity fragrance relaxes, removes stress and fatigue.

PACKAGE INCLUDES:

- juicy sweet fruity body scrub
- nourishing and moisturizing body mask
- deeply relaxing body massage
- freshly squeezed juice of citrus fruits
- access to Marena Wellness & Spa Aqua Zone

duration ca 100 min

price: 280 PLN

DE

DIE FRUCHT EUPHORIE

Spüren Sie die Frische und Vitalität der Feder! Süßen Aromen von Mandarine und Mango erfrischt Körper und Geist. Bio-Pflanzenextrakte tief nähren die Haut eindringen und für seine Farbe kompensieren. Mandarin wirkt wie ein natürliches Antiseptikum, verjüngt durch die Produktion von neuen Zellen stimulieren. Mango-Frucht-Extrakt tief befeuchtet und pflegt die Haut, seine Dichte und Struktur zu verbessern. Fruchtiger Duft entspannt, entfernt Stress und Müdigkeit.

PAKET BEINHALTET:

- saftige fruchtig-süßen Körperpeeling
- pflegende und feuchtigkeitsspendende Körpermaske
- Tief entspannende Körpermassage
- Frisch gepresster Saft von Zitrusfrüchten
- der frei Zugang zum Aqua Zone

Dauer ungefähr 100 Min.

Preis: 280 PLN