

TERMY  **GORCE**

Strefa Odnowy

**Spa, odnowa biologiczna i
hydroterapia**
Zastługujesz na to co
najlepsze.

TERMY  GORCE



termygorce.pl

+48 570 008 500

Strefa Odnowy

Witaj w Strefie **Odnowy** Termy Gorce – miejscu, gdzie profesjonalizm łączy się z troską o Twoje dobre samopoczucie. Nasza oferta została starannie skomponowana, aby zapewnić Ci niezapomniane pełne relaksu i regeneracji doświadczenie. A teraz połóż się wygodnie, a my zadbamy o Ciebie.

Odpręż się i zrelaksuj.

To chwila dla Ciebie



MASAŻE
RELAKSACYJNE



MODELOWANIE
SYLWETKI



RYTUAŁY
SPA



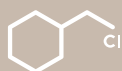
TERAPIE
LECZNICZE



PIELĘGNACJA
TWARZY



DLA
DZIECI



HYDROTERAPIA



PIELĘGNACJA

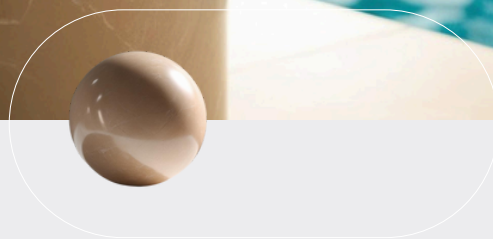
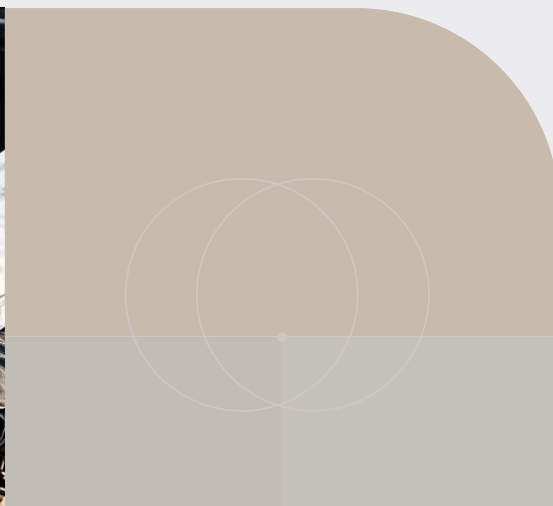
8 kategorii zabiegów





Strefa **Odnowy**

W Strefie **Odnowy** znajdziesz szeroki wybór zabiegów podzielonych na kategorie, dzięki czemu każdy może wybrać usługę dopasowaną do swoich potrzeb. Od relaksujących masażów, przez rytuały SPA, po terapie wykorzystujące lecznicze właściwości solanki termalnej.



Nasza oferta



Pojedyncze zabiegi

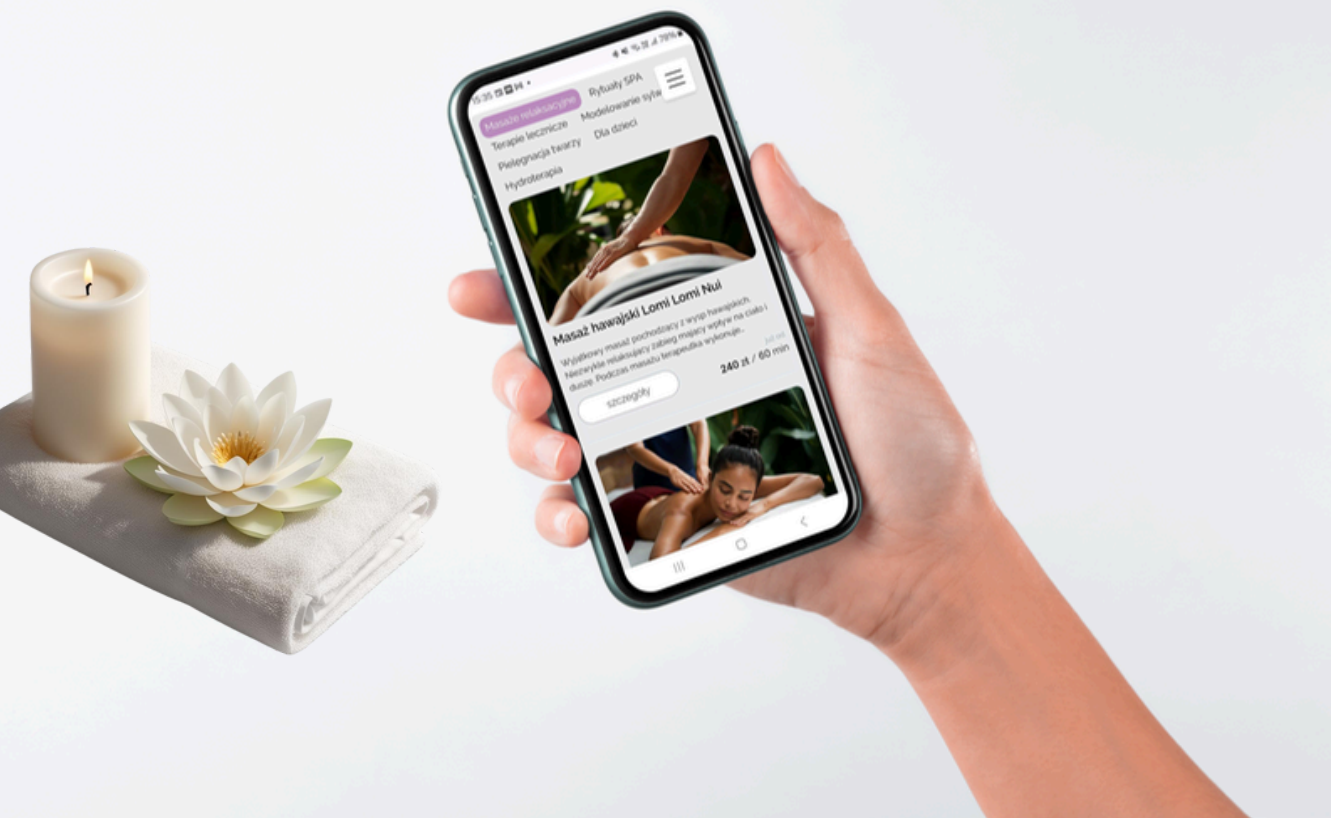
W naszej ofercie znajdziesz szeroki wybór zabiegów, które możesz dowolnie komponować według własnych potrzeb i nastroju. To Ty decydujesz, czy postawisz na relaksujący masaż, intensywną pielęgnację czy odnowę ciała. Nasz zespół chętnie doradzi i pomoże dobrać najlepszą opcję – stworzoną z myślą o Tobie.



Sesje

Sesje to starannie skomponowane zestawy zabiegów, które wzajemnie się uzupełniają i potęgują swoje działanie. Dzięki synergii efektów oraz korzystniejszej cenie, stanowią idealne rozwiązanie dla osób poszukujących kompleksowej pielęgnacji. To propozycja dla tych, którzy chcą w pełni zanurzyć się w świecie relaksu i harmonii.

Wybierz. Zarezerwuj. Skorzystaj.



1

Wybierz usługę



termygorce.pl/strefa-odnowy



Recepcja (I piętro)

2

Dokonaj rezerwacji i zakupu



+48 570 008 500



recepcja@termygorce.pl



Recepcja (I piętro)

3

Skorzystaj



Poręba Wielka 875, Niedźwiedź

Wybierz usługę, która najlepiej odpowiada Twoim potrzebom. Aby zarezerwować wizytę, skontaktuj się z nami telefonicznie, drogą mailową lub odwiedzając nas osobiście. Recepcję Strefy Odnowy odnajdziesz na pierwszym piętrze Term Gorce. Następnie pozostaje już tylko skorzystać z naszej oferty!



Karta Podarunkowa



Prezent dla bliskiej osoby.
Idealny na każdą okazję

Karta Podarunkowa Termy Gorce to doskonały sposób, aby obdarować najbliższych chwilami relaksu i odprężenia. Możesz wybrać **konkretną usługę, ich pakiet** lub doładować kartę **wybraną kwotą**, pozwalając obdarowanemu samodzielnie zdecydować na co ma ochotę

Zapytaj o promocję i
otrzymaj zabiegi **Gratis!**



Seria zabiegów



MASAŻE RELAKSACYJNE

Pozwól sobie na chwilę wytchnienia dzięki naszym masażom relaksacyjnym. Nasi doświadczeni terapeuci, z pełnym zaangażowaniem i pasją, dobiorą techniki masażu do Twoich indywidualnych potrzeb, pomagając w redukcji stresu i napięcia mięśniowego.

Masaż balijski

Masaż hawajski Lomi Lomi Nui



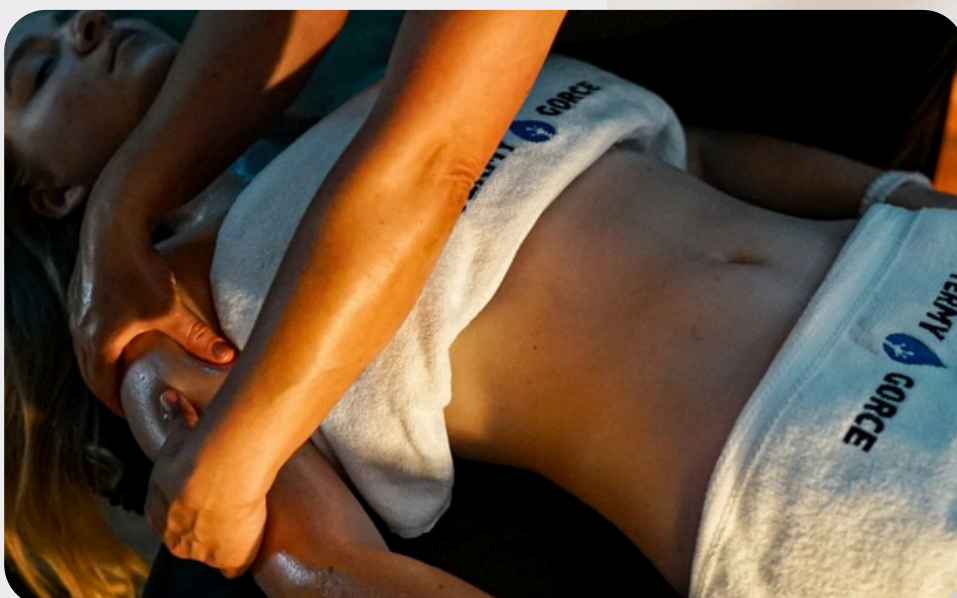


MASAŻE RELAKSACYJNE

Masaż hawajski Lomi Lomi Nui

Masaż hawajski Lomi Lomi Nui to wyjątkowy rytuał relaksacyjny, który ma swoje korzenie w tradycji wysp hawajskich. Płynne, taneczne ruchy wykonywane przedramionami oraz dłońmi wprowadzają ciało i umysł w stan głębokiego odprężenia. W trakcie zabiegu terapeuta łączy różnorodne techniki masażu z odpowiednio dobranym rytmem, tworząc harmonijną całość, która skutecznie rozluźnia napięcia i przywraca wewnętrzną równowagę. To doskonały wybór dla tych, którzy pragną doświadczyć głębokiej regeneracji oraz znaleźć chwilę dla siebie w atmosferze spokoju i ukojenia.

- Głęboko odpręża i redukuje stres
- Poprawia krążenie i elastyczność mięśni
- Przywraca harmonię ciała i umysłu

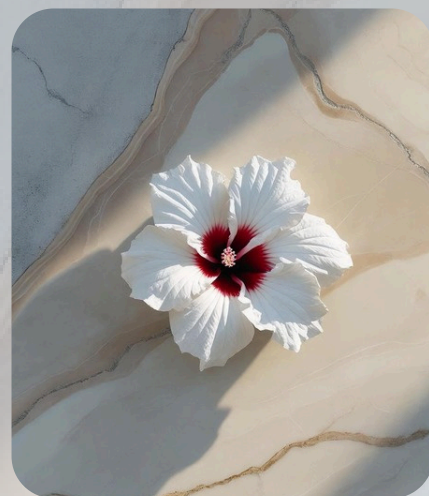
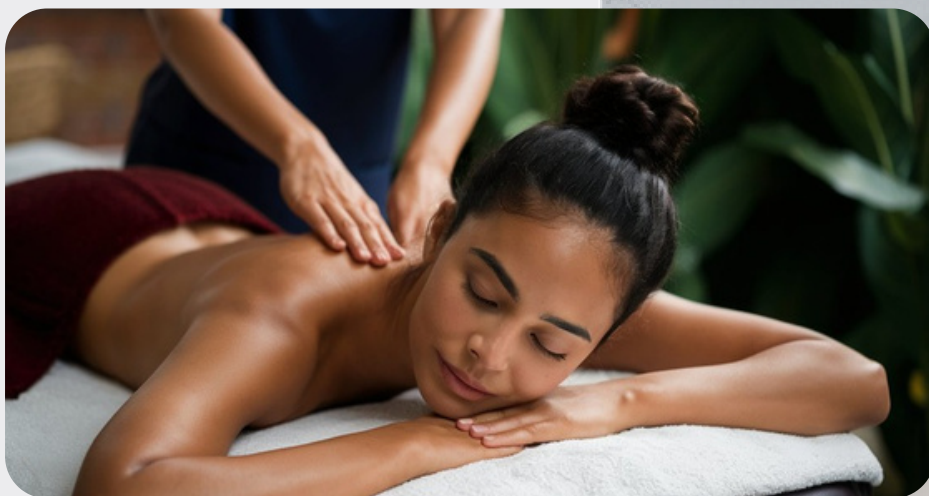


60 min 240 zł

90 min 300 zł

termygorce.pl



**MASAŻE RELAKSACYJNE**

Masaż balijski

Masaż balijski to holistyczna terapia odprężająca, wywodząca się z egzotycznych wysp Bali. Łączy w sobie techniki refleksoterapii oraz tradycyjnej medycyny ajurwedyjskiej. Głęboko relaksujące ruchy terapeutki koncentrują się na nogach, plecach, karku, stopach i dłoniach, skutecznie rozluźniając napięte mięśnie. Masaż pobudza krążenie krwi, co sprzyja dotlenieniu tkanek i lepszemu wchłanianiu substancji odżywczych. To doskonały wybór dla osób zestresowanych, odczuwających napięcie w ciele i pragnących harmonii między ciałem a umysłem.

- redukcja napięcia mięśniowego
- poprawa krążenia
- głęboki relaks.

**60 min 240 zł****90 min 300 zł**



MASAŻE RELAKSACYJNE

Masaż bambusowy

Masaż bambusowy to intensywny, a zarazem odprężający zabieg, w którym terapeutka wykorzystuje specjalne kije i miotłki bambusowe. Dzięki technikom rolowania, ugniatania i pocierania masaż pobudza tkanki głębokie, poprawiając ich elastyczność i sprzyjając regeneracji mięśni. Uwalniane podczas zabiegu związki krzemu działają stymulująco na organizm, dodając energii i witalności. Masaż może być zarówno delikatny i relaksujący, jak i mocny oraz energetyzujący – dopasowany do indywidualnych potrzeb.

- poprawa jędrności skóry
- przyspieszenie metabolizmu
- modelowanie sylwetki.

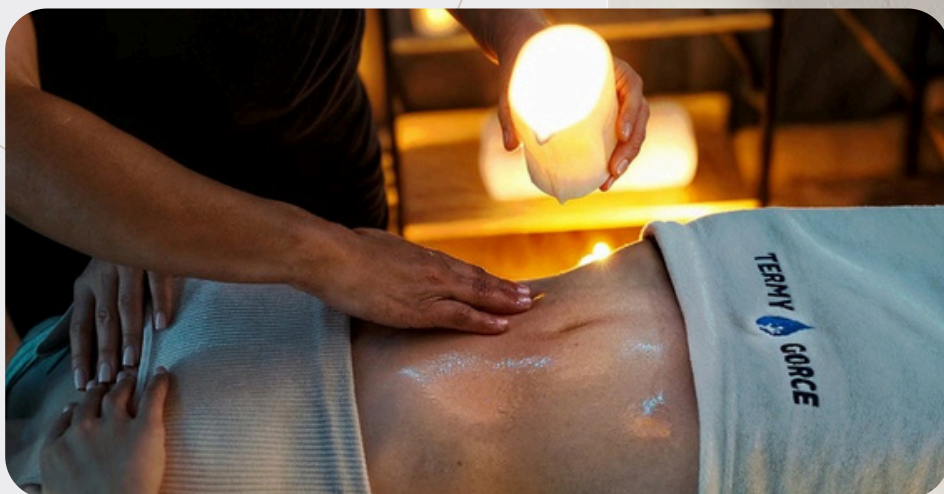


60 min 240 zł

90 min 300 zł

termygorce.pl



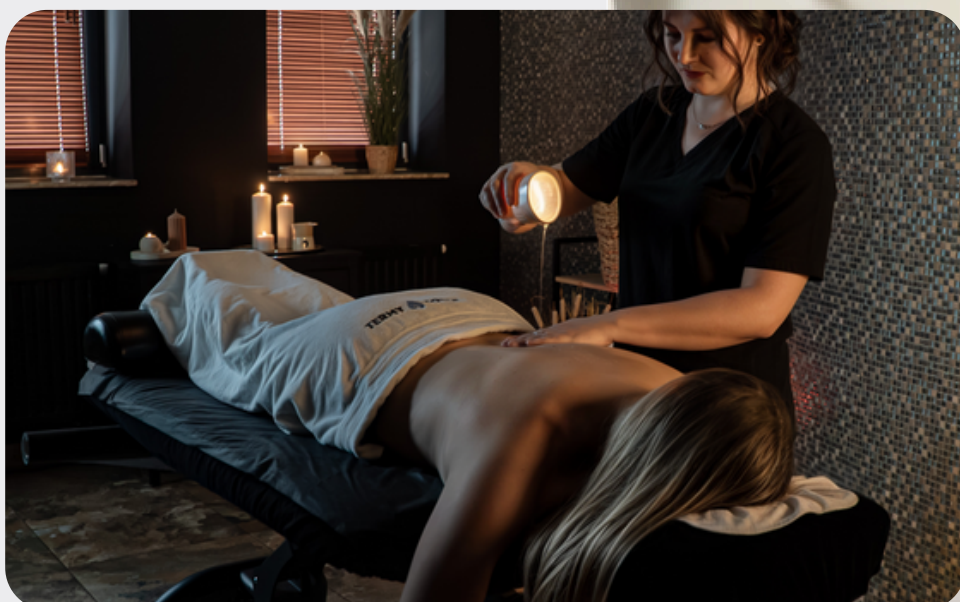


MASAŻE RELAKSACYJNE

Masaż ciepłą świecą

Masaż ciepłą świecą to niezwykle relaksujący rytuał, łączący aromaterapię z głębokim odprężeniem ciała. W naszej Strefie Odnowy wykorzystujemy luksusowe świece. Po podpaleniu knota świeca topi się, zamieniając w ciepły, aksamitny olejek, który delikatnie otula skórę. Ciepło świecy pobudza krążenie, rozluźnia napięte mięśnie i koi zmysły, a bogaty skład odżywia i intensywnie nawilża skórę. To doskonały wybór dla osób szukających chwili relaksu w otoczeniu naturalnych aromatów

- głęboka relaksacja
- intensywne nawilżenie
- odżywienie skóry
- aromaterapia dla zmysłów



60 min 240 zł

90 min 300 zł





MASAŻE RELAKSACYJNE

Masaż ciepłą czekoladą

Masaż ciepłą czekoladą to zmysłowy rytuał, który łączy relaksacyjne techniki masażu z aromaterapią i pielęgnacją skóry. Wykorzystujemy połączenie ciepłego oleju kokosowego oraz gorzkiej czekolady, które otulają ciało kojącym ciepłem i aksamitną konsystencją. Rozkoszny zapach czekolady działa odprężająco i poprawia nastrój, a zawarte w niej składniki aktywne – antyoksydanty, minerały i kofeina – intensywnie odżywiają skórę, działają przeciwstarzeniowo. To doskonały wybór dla tych, którzy pragną odprężenia połączonego z intensywną pielęgnacją skóry.

- głęboki relaks
- nawilżenie i odżywienie skóry



60 min 240 zł

90 min 300 zł

termygorce.pl



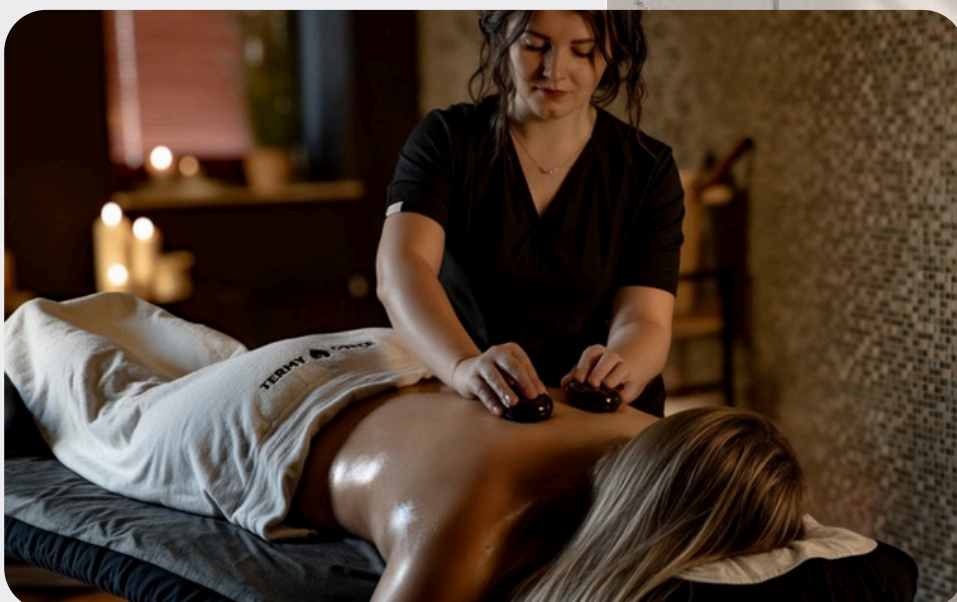


MASAŻE RELAKSACYJNE

Masaż gorącymi kamieniami

Masaż gorącymi kamieniami to wyjątkowy rytuał ciepłolecznicy, który harmonizuje ciało i umysł, wykorzystując techniki akupresury. Bazuje na teorii swobodnego przepływu energii, przywracając wewnętrzną równowagę i głęboko odprężając. Ciepło kamieni bazaltowych przenika w głąb tkanek, rozluźniając napięte mięśnie, redukując stres i zmęczenie. Dzięki ich wysokiej pojemności cieplnej, ciepło utrzymuje się przez długi czas, wspomagając krążenie i przyspieszając metabolizm. To doskonały wybór dla osób pragnących intensywnego relaksu i regeneracji.

- głęboka relaksacja
- rozluźnienie mięśni
- poprawa krążenia i metabolizmu

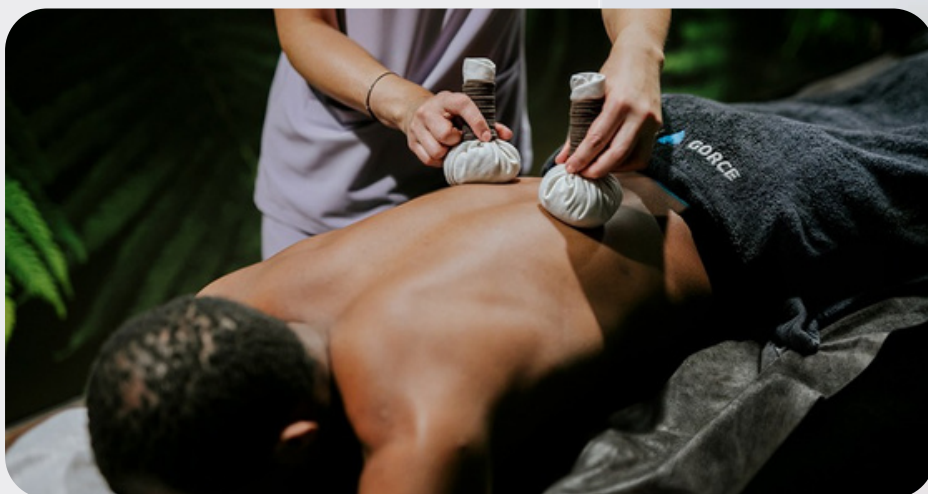


60 min 240 zł

90 min 300 zł

termygorce.pl



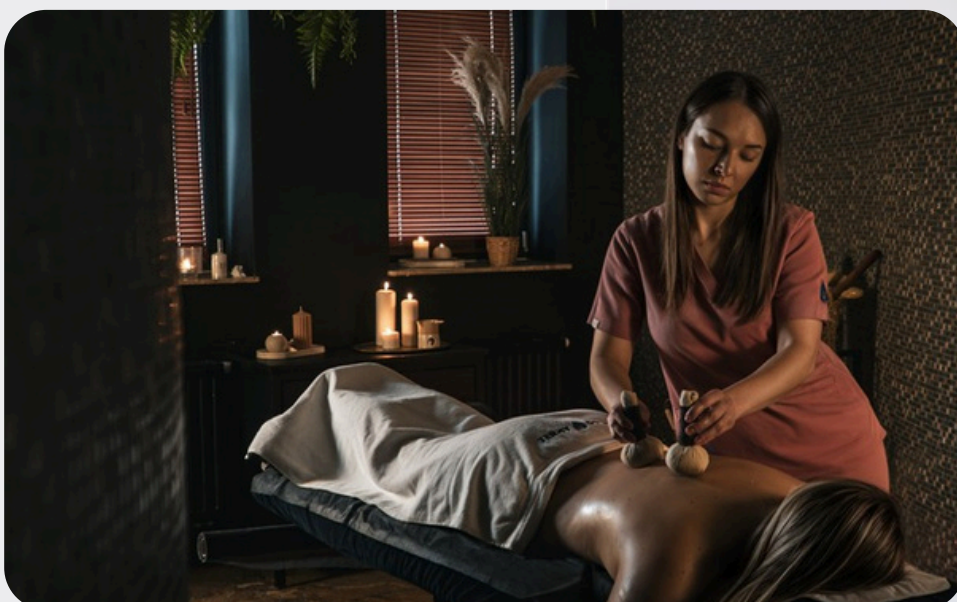


MASAŻE RELAKSACYJNE

Masaż stemplami ziołowym

Masaż stemplami ziołowymi to wyjątkowy rytuał odprężający, łączący ciepłolecznictwo, aromaterapię i delikatną stymulację skóry. Zabieg wykonywany jest przy użyciu podgrzanych sakiewek wypełnionych starannie dobraną mieszanką ziół, które stopniowo uwalniają swoje lecznicze właściwości. Ciepło oraz intensywny, naturalny aromat ziół działają kojąco na zmysły, pomagając w redukcji stresu i napięcia. Masaż szczególnie polecany jest osobom zmęczonym, zestresowanym oraz cierpiącym na napięcia mięśniowe, przynosząc głęboki relaks i odprężenie.

- rozluźnienie napiętych mięśni
- redukcja stresu
- pobudzenie mikrokrążenia i regeneracja skóry

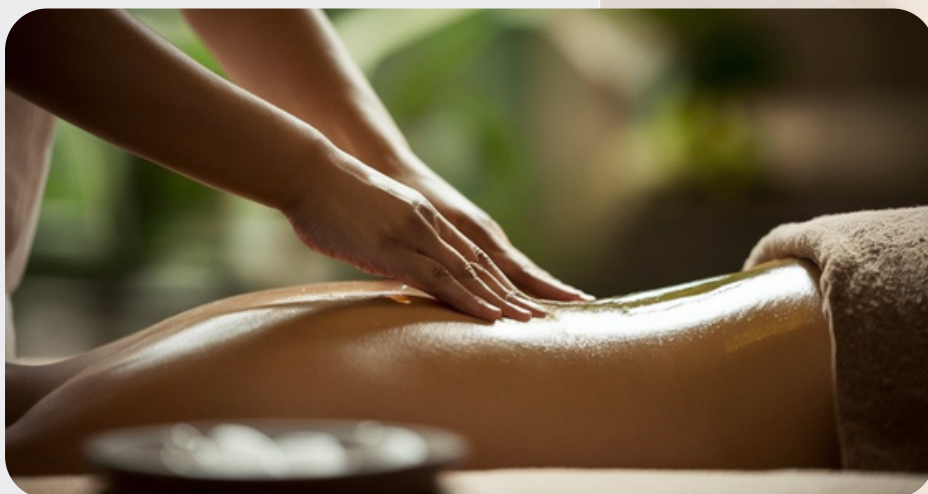


60 min 240 zł

90 min 300 zł

termygorce.pl





MASAŻE RELAKSACYJNE

Masaż maśłem shea

Masaż maśłem shea to rytuał łączący głęboki relaks z intensywną pielęgnacją skóry. Masło Shea, pochodzi z orzechów drzewa Mastosz Parka (*Vitellaria paradoxa*) i jest bogatym źródłem kwasów tłuszczowych oraz witamin A i E. Dzięki swoim wyjątkowym właściwościom odżywia, regeneruje i chroni skórę, pozostawiając ją aksamitnie gładką i nawilżoną. Ciepło dłoni terapeuty sprawia, że masło idealnie się wchłania, dostarczając skórze cennych składników odżywczych i zapewniając długotrwałe uczucie komfortu.

- wygładzenie i uelastycznienie skóry
- Intensywne nawilżenie, odżywienie i regeneracja skóry



30 min 140 zł

60 min 220 zł

90 min 280 zł





MASAŻE RELAKSACYJNE

Aromaterapeutyczny masaż ciepłymi olejami

Aromaterapeutyczny masaż ciepłymi olejami to wyjątkowy rytuał relaksacyjny, który łączy dobroczynne działanie ciepła, terapeutycznych technik masażu i mocy naturalnych olejków eterycznych. Podczas zabiegu ciepły olej otula ciało, odprężając napięte mięśnie i pobudzając mikrokrążenie. Indywidualnie dobrane olejki eteryczne wpływają na zmysły – mogą redukować stres, poprawiać nastrój, pobudzać do działania lub działać kojąco na układ nerwowy. Masaż ten polecany jest zarówno osobom narażonym na przewlekły stres, jak i po intensywnym wysiłku fizycznym.

- intensywne nawilżenie i regeneracja skóry
- odżywienie skóry



30 min 140 zł

60 min 220 zł

90 min 280 zł

termygorce.pl





MASAŻE RELAKSACYJNE

Wyciszający masaż pędzelkami

Wyjątkowy masaż, który łączy delikatny dotyk dłoni z subtelnym muśnięciem miękkich pędzelków. To zmysłowy rytuał, który wycisza umysł, redukuje napięcie i pomaga osiągnąć głęboki stan relaksu.

Ruchy pędzelków działają kojąco na układ nerwowy, przynosząc uczucie lekkości i błogiego odprężenia. Masaż ten to doskonały wybór dla osób poszukujących relaksu w najczystszej formie – bez intensywnego ucisku, za to z pełną troską o zmysły.

- głębokie wyciszenie i relaks
- ukojenie układu nerwowego
- poprawa samopoczucia i lekkości ciała



60 min 240 zł

90 min 300 zł

termygorce.pl





MASAŻE RELAKSACYJNE

Peeling całego ciała

Peeling całego ciała to doskonały sposób na wygładzenie skóry i przywrócenie jej zdrowego blasku. Delikatnie, a zarazem skutecznie usuwa martwy naskórek, poprawiając mikrokrążenie i przygotowując skórę na lepsze wchłanianie składników odżywczych. Może być wykonywany jako samodzielny zabieg lub jako przygotowanie do masażu, wzmacniając jego efekty. Regularne peelings sprawiają, że skóra staje się bardziej elastyczna, miękka i nawilżona

- wygładzenie i odświeżenie skóry
- poprawa wchłaniania składników aktywnych
- pobudzenie mikrokrążenia.



15 min 80 zł

termygorce.pl



TERMY  GORCE

Strefa **Odnowy**

RYTUAŁY SPA

Zanurz się w świecie zmysłowych doznań i harmonii. Nasze rytuały SPA łączą aromaterapię, masaż oraz pielęgnację, tworząc kompleksowe doświadczenia, które regenerują nie tylko ciało, ale i umysł. To wyjątkowe chwile stworzone z myślą o tych, którzy pragną czegoś więcej niż masażu

Rytuał Comfort Zone

Zmysłowa Odnowa





RYTUAŁY SPA

Zmysłowa Odnowa

mango kawa czekolada księżycowy gentleman

Ten kompleksowy rytuał łączy oczyszczanie, odżywienie i relaks. Rozpoczyna się peelingiem całego ciała, który usuwa martwy naskórek, wygładza skórę i przygotowuje ją na dalszą pielęgnację. Następnie kojący masaż rozluźnia napięcie mięśniowe i przynosi głęboki relaks. Na zakończenie aplikowana jest odżywcza maska, która intensywnie regeneruje i nawilża skórę. Do wyboru jeden z wariantów inspirowanych specjalnie dobranym zestawem preparatów.

- wygładzenie i odświeżenie skóry
- poprawa wchłaniania składników aktywnych
- pobudzenie mikrokrążenia.



90 min 300 zł

termygorce.pl



Zmysłowa Odnowa

mango

Regenerujący i relaksujący zabieg, który przywraca skórze gładkość, miękkość i blask.

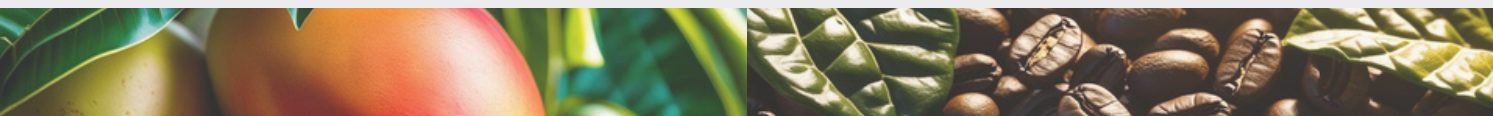
Rytuał rozpoczyna się odżywczym peelingiem całego ciała, który usuwa martwy naskórek i wygładza skórę. Następnie wykonywany jest masaż z użyciem ultra odżywczego masła o owocowym zapachu mango - intensywnie nawilżającego i regenerującego. Całość dopełnia kremowa maska, która otula ciało i zapewnia głęboką pielęgnację.

- Peeling całego ciała pobudzający zmysły
- Masaż ciepłym masłem z ekstraktem z mango
- Maska na ciało z kompleksem odżywczych ceramidów

kawa

Energetyzujący zabieg, który wygładza, ujędrnia i pobudza skórę. Rozpoczyna się kawowym peelingiem, który delikatnie wygładzi skórę i poprawi mikrokrążenie. Następnie wykonywany jest masaż aromatycznym kawowo-czekoladowym masłem shea. Całość dopełnia maska kawowa, która regeneruje i nadaje skórze zdrowy blask.

- Peeling kawowy
- Energetyzująco-relaksacyjny masaż wykonywany na kawowo-czekoladowym maśle shea
- Ujędrniająco-odżywcza maska kawowa



czekolada

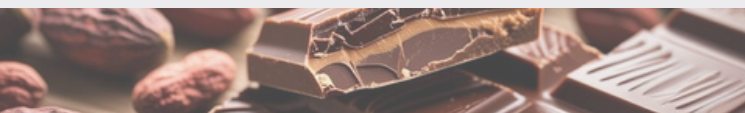
Zmysłowy zabieg na ciało z wykorzystaniem aromatycznej czekolady, który intensywnie pielęgnuje skórę. Jest to połączenie peelingu cukrowego o słodkim zapachu delikcji, który wygładza ciało, następnie wykonywany jest relaksacyjny masaż ciepłą czekoladą z dodatkiem oleju kokosowego, który dodaje skórze miękkości oraz otula aromatem. Zabieg kończy się aplikacją czekoladowej maski, która głęboko nawilża i odżywia skórę.

- Peeling cukrowy o słodkim zapachu delikcji
- Relaksacyjny masaż ciepłą czekoladą z dodatkiem olejku kokosowego
- Regenerująco-wygładzająca maska czekoladowa

księżycowy

Zmysłowy rytuał na ciało, inspirowany energią kamienia księżycowego. Zabieg rozpoczyna się peelingiem z pyłem kamienia księżycowego (selenitu), który wygładza skórę i przygotowuje ją do dalszej pielęgnacji. Następnie wykonywany jest masaż z użyciem olejków perilla, z nasion chia, oliwek oraz słodkich migdałów – składników znanych ze swoich właściwości kojących, regenerujących i ujędrniających. Na zakończenie aplikowana jest maska bogata w masło bacuri, która intensywnie nawilża, zmiękcza i otula ciało ochronną warstwą. Całości dopełnia delikatny, kwiatowo-pudrowy zapach z nutą jaśminu i lotosu, który działa kojąco na zmysły i wprowadza w stan głębokiego relaksu.

- Peeling rozświetlająco-wygładzający z pyłem księżycowym
- Masaż olejkiem relaksująco-regenerującym
- Otulająca maska nawilżająco-odżywcza
- Księżycowa mgiełka harmonizująco-nawilżająca





RYTUAŁY SPA [comfort zone] conscious skin science

Rytuał Comfort Zone Tranquility™ face & body

Aromaterapeutyczny rytuał dla ciała i twarzy, który koi zmysły i głęboko odpręża. Zabieg rozpoczyna się relaksującą „Kąpielą Kleopatry”, a następnie ciało otulane jest wyjątkową mieszanką olejków eterycznych Tranquility™ Blend oraz odżywczym olejem z amarantusa. Każdy ruch masażu działa rozluźniająco na spięte mięśnie i przynosi uczucie wewnętrznej harmonii. Delikatny, ciepły zapach pozostaje na skórze jeszcze długo po zakończeniu zabiegu, wzmacniając efekt głębokiego relaksu.

- głębokie odprężenie i rozluźnienie napięcia mięśniowego
- ukojenie zmysłów dzięki ekskluzywnej aromaterapii
- odżywienie i nawilżenie skóry



70 min 400 zł

termygorce.pl





RYTUAŁY SPA [comfort zone]
conscious skin science

Tranquility™ Body Scrub

To delikatny, aromatyczny peeling ciała będący idealnym wstępem do rytuałów Comfort Zone. Skutecznie złuszcza martwy naskórek, wygładza skórę i przygotowuje ją na intensywne działanie składników aktywnych. Peeling oparty jest na kompozycji Tranquility™ Blend – tej samej, która występuje w kultowych zabiegach marki, dzięki czemu pielęgnacja staje się spójnym, zmysłowym doświadczeniem od początku do końca.

Tranquility Body Scrub dostępny jest wyłącznie jako dodatek do zabiegów Comfort Zone.

- głębokie odprężenie i rozluźnienie napięcia mięśniowego
- ukojenie zmysłów dzięki ekskluzywnej aromaterapii
- odżywienie i nawilżenie skóry



15 min 100 zł

termygorce.pl

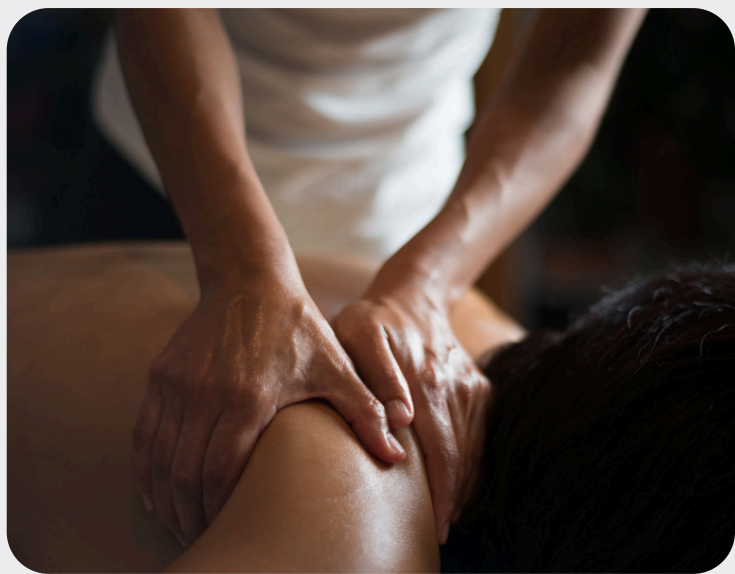
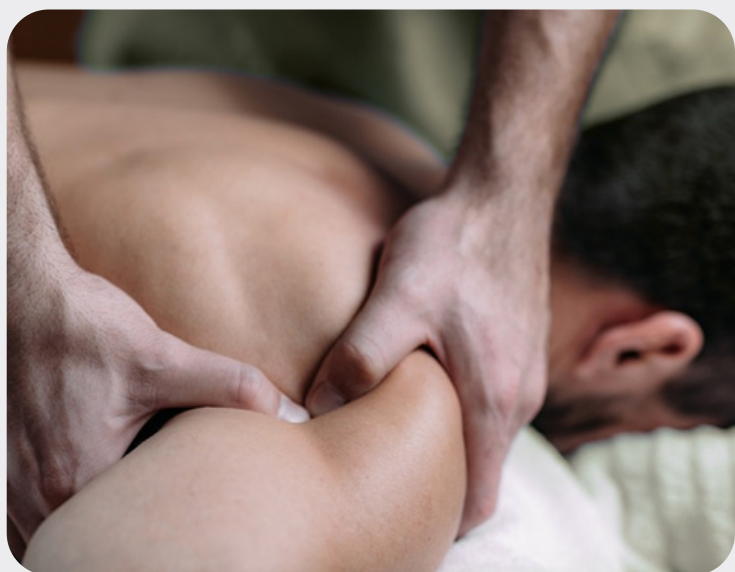


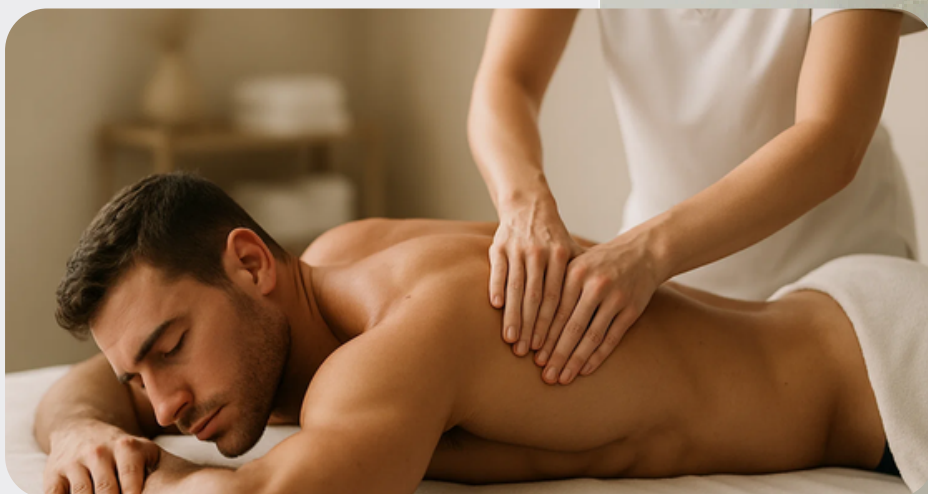
TERAPIE LECZNICZE

Zabiegi opracowane z myślą o regeneracji, ulżeniu w bólu i wspomaganiu procesów zdrowienia. Dzięki połączeniu sprawdzonych technik manualnych z działaniem borowiny, masażu tkanek głębokich i terapii wspomagających układ ruchu, pomagamy odzyskać sprawność i harmonię ciała.

Masaż sportowy

Masaż tkanek głębokich MTG





TERAPIE LECZNICZE

Masaż sportowy

Intensywny masaż opracowany z myślą o osobach aktywnych fizycznie. Wzmacnia mięśnie, poprawia ich elastyczność i wspiera regenerację po wysiłku. Łączy techniki klasycznego masażu sportowego z elementami masażu izometrycznego, a opcjonalnie także z maderoterapią. Zaleca się skorzystanie z sauny przed zabiegiem oraz kąpeli solankowej po masażu, aby spotęgować jego działanie i przyspieszyć naturalne procesy odbudowy i regeneracji organizmu.

- poprawa elastyczności i siły mięśni
- wsparcie regeneracji po treningu
- redukcja napięć i przeciążeń



30 min 160 zł

termygorce.pl



TERAPIE **LECZNICZE****Masaż tkanek głębokich MTG**

Specjalistyczny masaż, którego celem jest przywrócenie równowagi w najgłębiej położonych warstwach mięśni i powięzi. Wykonywany powoli, z precyzyjnie dobranym naciskiem, skutecznie likwiduje napięcia, zrosty i ograniczenia ruchowe. MTG wspomaga regenerację, przywraca elastyczność tkanek i wyraźnie poprawia komfort poruszania się. Polecany osobom z przewlekłym napięciem mięśniowym oraz po urazach.

- głębokie rozluźnienie i likwidacja zrostów
- zwiększenie zakresu i płynności ruchu
- poprawa elastyczności tkanek miękkich

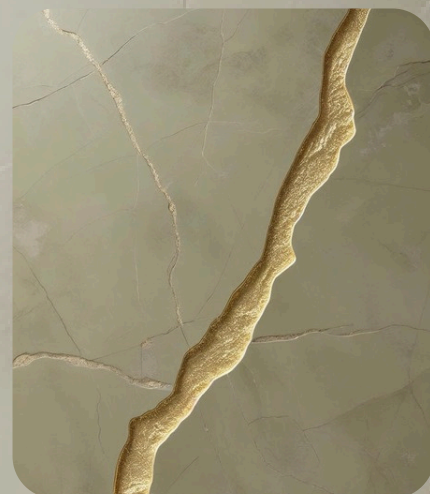


30 min 160 zł

60 min 260 zł

termygorce.pl





TERAPIE LECZNICZE

Masaż klasyczny

To zabieg o szerokim działaniu prozdrowotnym, który harmonizuje pracę całego organizmu. Pobudza krążenie krwi i limfy, wspiera regenerację mięśni i poprawia kondycję skóry. Dzięki naturalnemu wpływowi na wydzielanie serotoniny pomaga regulować sen, apetyt i metabolizm. Uspokaja oddech, przynosi ulgę napiętym mięśniom oraz łagodzi obrzęki. Doskonały wybór dla osób, które chcą poczuć się lekko, spokojnie, a jednocześnie zadbać o swoje zdrowie.

- ogólna poprawa samopoczucia i snu
- wsparcie układu krążenia, i limfatycznego
- rozluźnienie mięśni, zmniejszenie obrzęków



30 min 140 zł

60 min 220 zł

90 min 280 zł

termygorce.pl





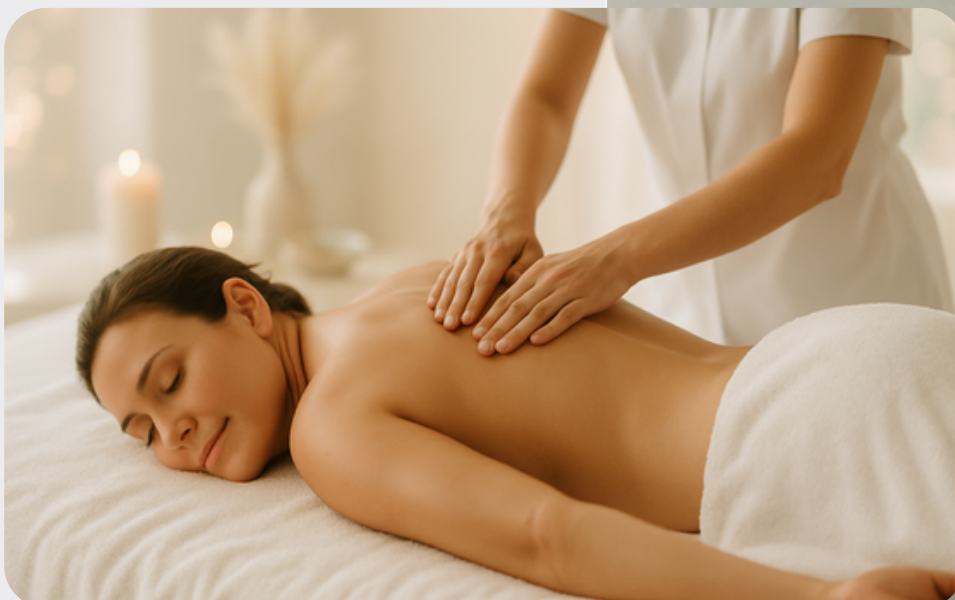
TERAPIE LECZNICZE

Masaż leczniczy

Kompleksowy masaż łączący elementy technik klasycznych.

W zależności od potrzeb pacjenta może być wzbogacony o bańkę chińską i preparaty wspomagające. Dzięki takiemu połączeniu zabieg skutecznie redukuje ból, wspiera regenerację tkanek i poprawia ogólne funkcjonowanie organizmu. Polecany szczególnie w stanach przeciążenia, rekonwalescencji, przy bólach mięśniowych, stawowych oraz po intensywnym wysiłku fizycznym.

- redukcja bólu i napięć mięśniowych
- wsparcie regeneracji i powrotu do pełnej sprawności
- poprawa krążenia i przepływu limfy



30 min 160 zł

60 min 240 zł

termygorce.pl





TERAPIE LECZNICZE

Drenaż limfatyczny

Delikatny, rytmiczny masaż, który pobudza krążenie limfy, wspierając naturalne oczyszczanie organizmu i regenerację komórkową. Dzięki specjalnym technikom pompowania i ucisku, drenaż usuwa obrzęki, usprawnia przemianę materii i wzmacnia układ odpornościowy. Zabieg ten często wykorzystywany jest jako element terapii modelujących sylwetkę – skutecznie likwiduje zastoje i wspiera eliminację toksyn.

- redukcja obrzęków i detoksykacja organizmu
- pobudzenie krążenia limfy i metabolizmu
- wzmocnienie odporności i regeneracji komórkowej



30 min 140 zł

termygorce.pl





TERAPIE LECZNICZE

Masaż klasyczny częściowy z okładami borowinowymi

Połączenie klasycznego masażu z działaniem naturalnej borowiny – wyjątkowej odmiany torfu bogatej w minerały, sole i kwasy organiczne. Borowinowe okłady działają przeciwzapalnie i detoksykująco, skutecznie wspomagając układ limfatyczny oraz regenerację mięśni. Zabieg rozluźnia napięcia, łagodzi ból i wpływa korzystnie na gospodarkę hormonalną. Regularne stosowanie poprawia odporność i przynosi ulgę przy schorzeniach reumatycznych, kobiecych oraz urazach mięśniowo-stawowych

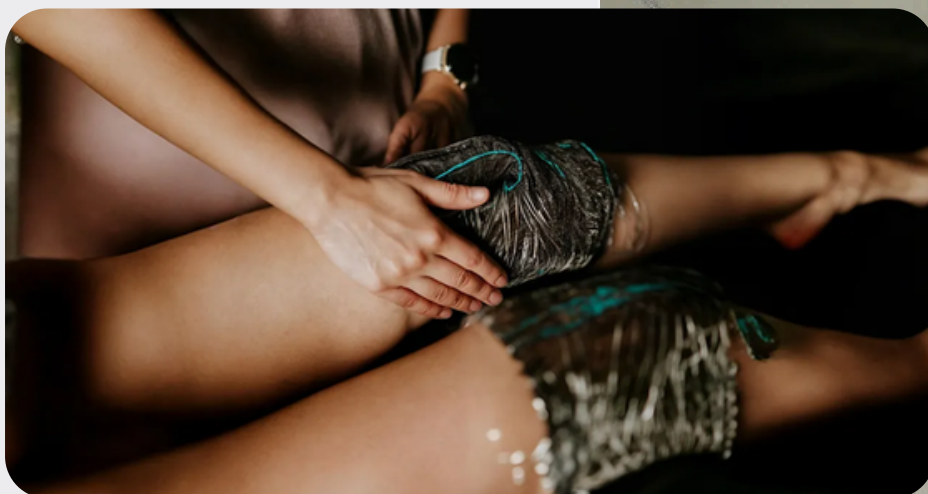
- detoksykacja organizmu i pobudzenie przemiany materii
- zmniejszenie bólu i napięć mięśniowych
- wsparcie odporności



60 min 180 zł

termygorce.pl





TERAPIE LECZNICZE

Okłady borowinowe

Zabieg oparty na ciepłych okładach z naturalnej borowiny – unikalnego torfu leczniczego bogatego w minerały i sole pochodzenia roślinnego: krzemionki, glinki, żelazo, wapń, białka, węglowodany humusowe i kwasy organiczne. Dzięki swoim właściwościom przeciwzapalnym i regenerującym, borowina wspomaga leczenie schorzeń układu ruchu, łagodzi bóle mięśni i stawów oraz zmniejsza napięcie. Ciepło w połączeniu z działaniem składników aktywnych przyspiesza procesy detoksykacji i poprawia krążenie.

- redukcja stanów zapalnych i bólu mięśni
- poprawa krążenia i detoksykacja organizmu
- głęboki relaks i regeneracja skóry oraz tkanek głębokich



30 min 60 zł

termygorce.pl



MODELOWANIE SYLWETKI

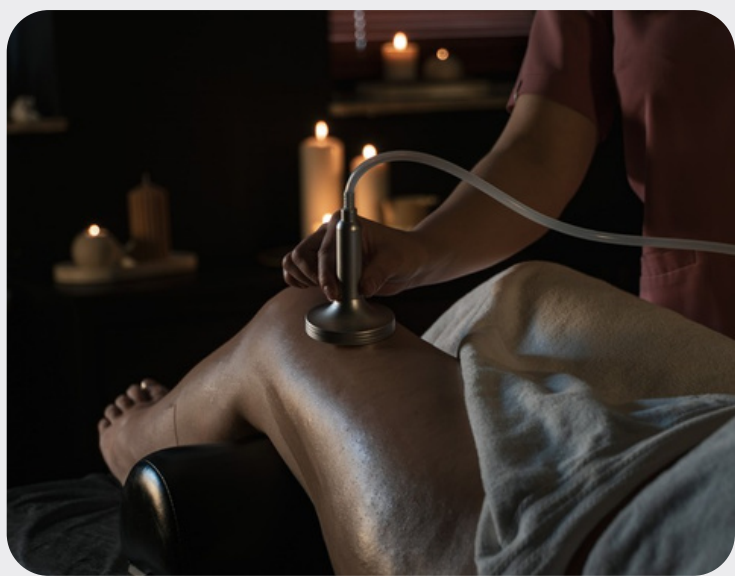
Zabiegi z tej kategorii koncentrują się na ujędrnieniu, wygładzaniu i wspieraniu naturalnych procesów modelowania ciała.

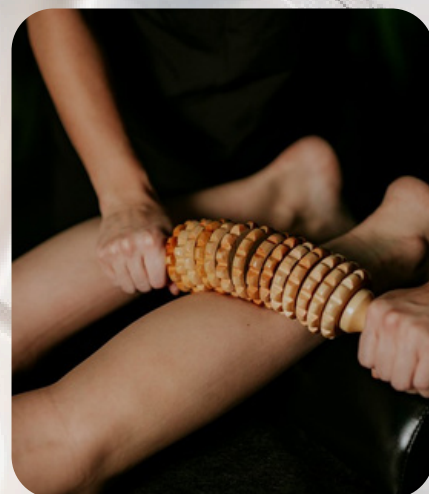
Wykorzystujemy zarówno manualne techniki masażu, jak i nowoczesne metody próżniowe i drenażowe.

Regularne sesje pomagają osiągnąć widoczne efekty w krótszym czasie

Maderoterapia

Manualny masaż antycellulitowy





MODELOWANIE SYLWETKI

Maderoterapia kolumbijski masaż antycellulitowy

Maderoterapia to holistyczna metoda modelowania sylwetki, wykorzystująca specjalnie zaprojektowane drewniane narzędzia. Łączy w sobie elementy drenażu limfatycznego oraz intensywnego masażu, skutecznie redukując cellulit i poprawiając jędrność skóry. Wspiera również naturalne procesy detoksykacji i regeneracji organizmu. Zabieg działa nie tylko na ciało – poprzez głębokie odprężenie i stymulację energetyczną wpływa korzystnie także na samopoczucie i harmonię wewnętrzną. Efekty zauważalne są znacznie szybciej niż przy klasycznych metodach ujędrniania.

- redukcja cellulitu i modelowanie sylwetki
- poprawa jędrności i elastyczności skóry
- głębokie odprężenie i energetyczne pobudzenie



60 min 220 zł

termygorce.pl





Maderoterapia

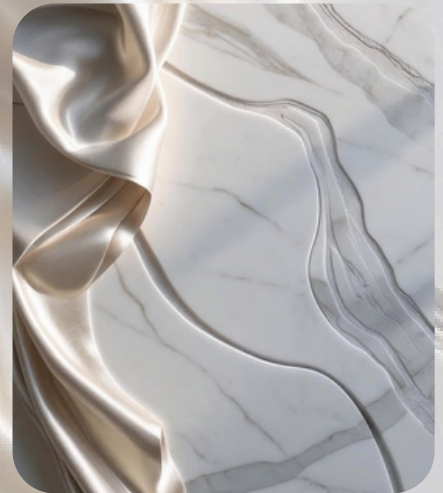
kolumbijski masaż antycellulitowy

SERIA ZABIEGÓW

5 zabiegów + 1 gratis 1100 zł

10 zabiegów + 2 gratis 2200 zł

W naszej ofercie dostępne są zabiegi maderoterapii wykonywane w serii – to właśnie regularność ich stosowania pozwala osiągnąć najlepsze rezultaty. Systematyczne sesje przynoszą wyraźną poprawę jędrności, redukcję cellulitu oraz zauważalne wysmuklenie sylwetki. Skorzystaj z promocji **"seria zabiegów"** i kup pakiet zyskując dodatkowe masaże gratis!



MODELOWANIE SYLWETKI

Manualny masaż antycellulitowy

To intensywny, manualny masaż ukierunkowany na wygładzenie skóry i redukcję cellulitu. Zabieg skutecznie rozbija podskórną tkankę tłuszczową i pobudza mikrokrążenie. Regularne stosowanie przyczynia się do poprawy jędrności skóry i kształtu sylwetki. Rekomendowany w połączeniu z aktywnym stylem życia i zdrowym odżywianiem – dla szybszego i trwalszego efektu.

- redukcja cellulitu i poprawa wyglądu skóry
- ujędrnienie i modelowanie sylwetki
- pobudzenie krążenia i metabolizmu komórkowego



30 min 140 zł

termygorce.pl



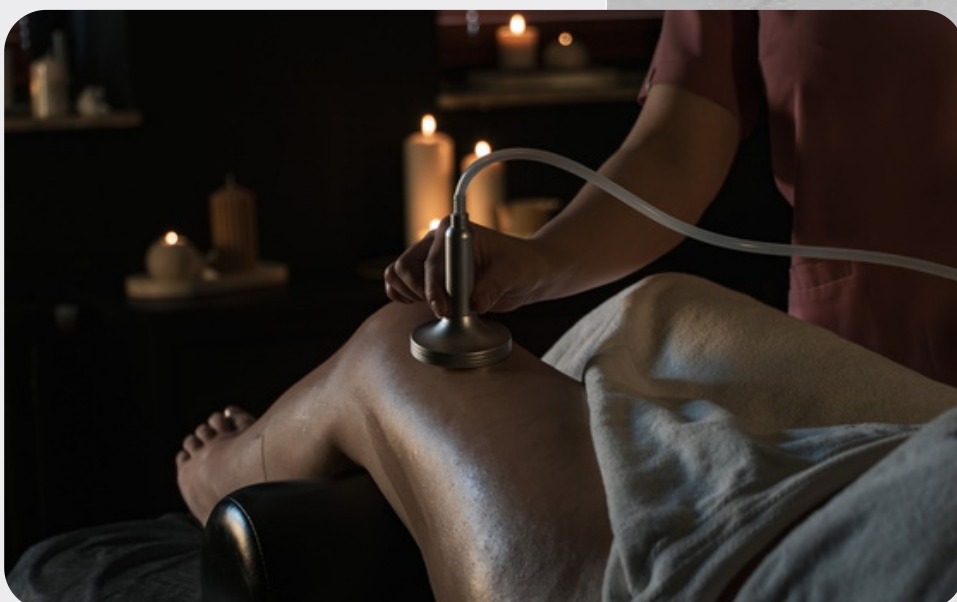


MODELOWANIE SYLWETKI

Próżniowy masaż antycellulitowy

Nowoczesny, nieinwazyjny zabieg wykorzystujący zjawisko podciśnienia, który skutecznie wspomaga redukcję cellulitu i modelowanie sylwetki. Podczas masażu specjalna głowica zasysa skórę, pobudzając krążenie krwi i limfy, przyspieszając metabolizm oraz wspierając usuwanie toksyn z organizmu. Skóra staje się gładsza, bardziej elastyczna i napięta już po kilku zabiegach. Masaż wykonywany jest na ujędrniającym olejku, co wzmacnia efekt wyszczuplenia i poprawy kondycji skóry. Rekomendowany w połączeniu z maderoterapią i aktywnym stylem życia.

- widoczna redukcja cellulitu i poprawa napięcia skóry
- przyspieszenie metabolizmu i detoksykacja organizmu
- modelowanie sylwetki i efekt wygładzenia



60 min 200 zł

termygorce.pl





MODELOWANIE SYLWETKI

Kompleksowy zabieg antycellulitowy

próżniowy

Kompleksowy zabieg antycellulitowy to trzystopniowa procedura, która rozpoczyna się od peelingu całego ciała. Następnym kluczowym etapem, jest masaż próżniowy który poprzez wytwarzanie podciśnienia delikatnie zasysa skórę, skutecznie rozmasowując zastoje limfatyczne oraz tkankę tłuszczową. Ostatnim etapem zabiegu jest nałożenie maski antycellulitowej oraz wykonanie body wrappingu czyli owinięcia ciała specjalną folią w celu wytworzenia ciepła i zwiększenia skuteczności działania maski.

- kompleksowe działanie antycellulitowe
- widoczna redukcja cellulitu i poprawa napięcia skóry
- pobudzenie krążenia, wygładzenie i ujędrnienie



120 min 320 zł

termygorce.pl



PIEŁĘGNACJA

Skóra dłoni i stóp zasługuje na troskę – to one codziennie narażone są na działanie czynników zewnętrznych. Nasze zabiegi pielęgnacyjne przynoszą ulgę, odżywienie i przywracają gładkość oraz komfort. To rytuały, które łączą pielęgnację z przyjemnością, dając natychmiastowe poczucie lekkości i odżywienia skóry

Zabieg na stopy

Zabieg na dłonie





PIELĘGNACJA

Zabieg na dłonie | Zabieg na stopy | pakiet

Odżywczy zabieg pielęgnacyjny stworzony z myślą o suchej, zmęczonej i wymagającej skórze dłoni lub stóp. Zabieg rozpoczyna się wirówką, następnie wykonywany jest delikatny peeling, nałożenie bogatej maski regenerującej na którą nakładana jest parafina. Kolejnym etapem jest masaż relaksacyjny, który pobudza mikrokrążenie i pozwala składnikom aktywnym wnikać głęboko w strukturę skóry. Efektem jest uczucie natychmiastowej ulgi, wygładzenie i intensywne nawilżenie. To idealna propozycja na każdą porę roku – szczególnie po intensywnym wysiłku, ekspozycji na słońce lub zimno, gdy skóra w tych miejscach naszego ciała jest narażona na intensywne działanie warunków zewnętrznych. Zabieg dostępny również w formie kompleksowego pakietu, obejmującego pielęgnację zarówno dłoni, jak i stóp.

- regeneracja i głębokie nawilżenie skóry
- wygładzenie i poprawa elastyczności
- uczucie lekkości i komfortu dzięki poprawie mikrokrążenia



na dłonie	60 min	130 zł
na stopy	60 min	130 zł
pakiet	90 min	220 zł



TERMY  GORCE

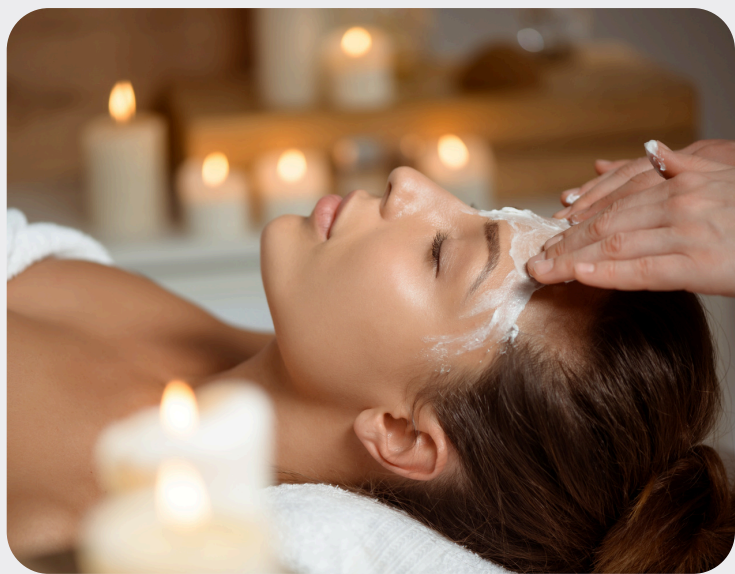
Strefa **Odnowy**

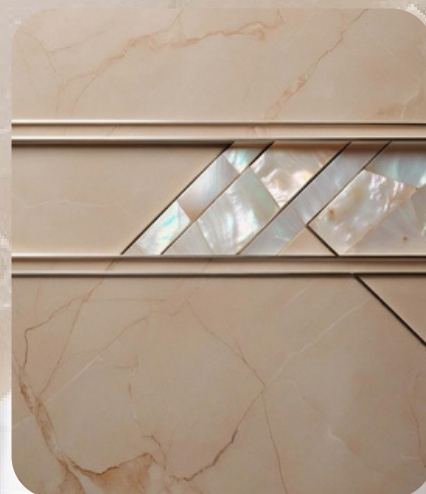
PIEŁĘGNACJA TWARZY

Zabiegi z tej kategorii zapewniają głębokie nawilżenie, regenerację i efekt liftingu bez bezpośredniej ingerencji w Twoją skórę. Łączymy skuteczne składniki aktywne z relaksującymi technikami masażu, dopasowując każdy etap do potrzeb Twojej skóry. Efekt? Zdrowsza, promienna i wypoczęta cera – już po pierwszym zabiegu.

Masaż **Kobido**

Dedykowany zabieg na twarz





PIELĘGNACJA TWARZY

Masaż Kobido

Kobido to tradycyjna, japońska technika masażu twarzy, szyi, karku i dekoltu, będąca naturalną alternatywą dla zabiegów medycyny estetycznej. W precyzyjny sposób rozluźnia mięśnie i powięzi, poprawia krążenie i pobudza skórę do produkcji kolagenu oraz elastyny. Efektem jest widoczne wygładzenie rysów, ujędrnienie oraz lifting bez ingerencji w strukturę skóry. Kobido działa również terapeutycznie – łagodzi napięcia, zmniejsza bóle głowy i migreny, a sam zabieg jest niezwykle przyjemny i relaksujący.

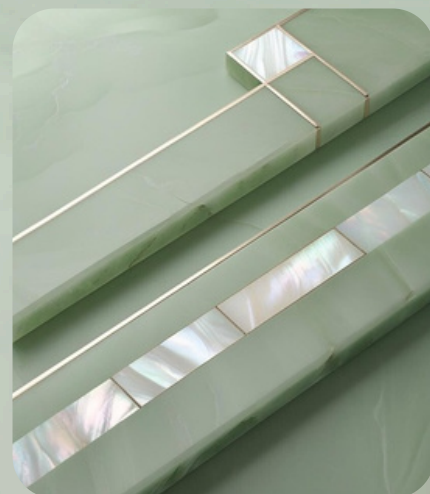
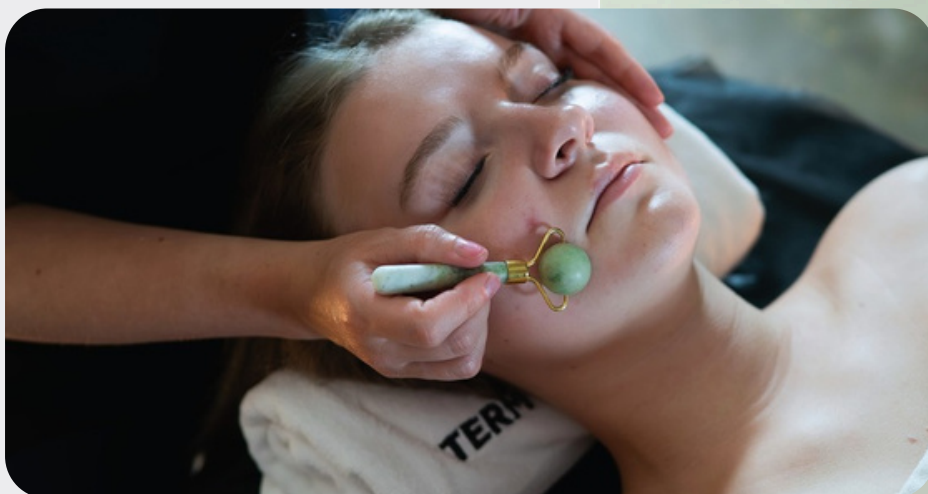
- naturalny efekt liftingu i poprawy owalu twarzy
- rozluźnienie mięśni twarzy, szyi i karku
- redukcja napięć oraz wspomaganie przy migrenach



60 min 220 zł

termygorce.pl





PIELĘGNACJA TWARZY

Masaż wałeczkami jadeitowymi

Orientalny lifting twarzy inspirowany japońskimi technikami, w którym wykorzystuje się specjalnie wyprofilowane wałeczki z jadeitu oraz elementy masażu Shiatsu. Gładki, chłodny kamień działa rewitalizująco i odmładzająco, a regularne ruchy wspomagają krążenie krwi i limfy. Efektem jest poprawa kolorytu, napięcia i dotlenienia skóry. Masaż jadeitowy pomaga również w redukcji opuchlizny, działa kojąco na zmysły i przywraca naturalny blask twarzy.

- naturalny efekt liftingu i poprawy owalu twarzy
- rozluźnienie mięśni twarzy, szyi i karku
- redukcja napięć oraz wspomaganie przy migrenach



60 min 220 zł

termygorce.pl





PIELĘGNACJA TWARZY

Relaksacyjny masaż twarzy, szyi i dekoltu

Delikatny masaż stworzony z myślą o głębokim odprężeniu, redukcji napięć i poprawie wyglądu skóry. Rytmiczne, spokojne ruchy wykonywane w obrębie twarzy, szyi i dekoltu pomagają wyciszyć umysł, przywracają lekkość oraz wspomagają elastyczność i napięcie skóry. To idealny zabieg na zakończenie dnia lub jako element rytuału regeneracyjnego – subtelny dotyk, który koi zmysły i przywraca wewnętrzną równowagę.

- odprężenie i redukcja stresu
- poprawa elastyczności i wygładzenie skóry
- uczucie lekkości i rozluźnienia



30 min 120 zł

termygorce.pl





PIELĘGNACJA TWARZY [comfort zone]

conscious skin science

Comfort Zone Insta Hydra

Głęboko nawilżająca terapia oparta na dwóch unikalnych masażach: Hydra Drain oraz Hydra Lift, wykonywanych z użyciem chłodnych, metalowych łyżek. To wyjątkowy zabieg stworzony z myślą o cerze suchej, odwodnionej, zmęczonej i z pierwszymi oznakami starzenia. Terapia rozpoczyna się od delikatnego demakijażu, tonizacji i enzymatycznego peelingu. Tak przygotowana skóra otrzymuje intensywnie nawilżającą maskę, na której wykonywane są oba masaże – jeden wspomaga drenaż limfatyczny, drugi działa liftingująco i dotleniająco. Całość dopełnia aplikacja odżywczego kremu, który przywraca skórze komfort, gładkość i blask.

- intensywne, głębokie nawilżenie skóry
- widoczne wygładzenie i rozświetlenie cery
- poprawa elastyczności i jędrności skóry
- dotlenienie i regeneracja zmęczonej, odwodnionej skóry
- redukcja pierwszych oznak starzenia



50 min 260 zł

termygorce.pl





PIELĘGNACJA TWARZY

Dedykowany zabieg na twarz

liftingujący

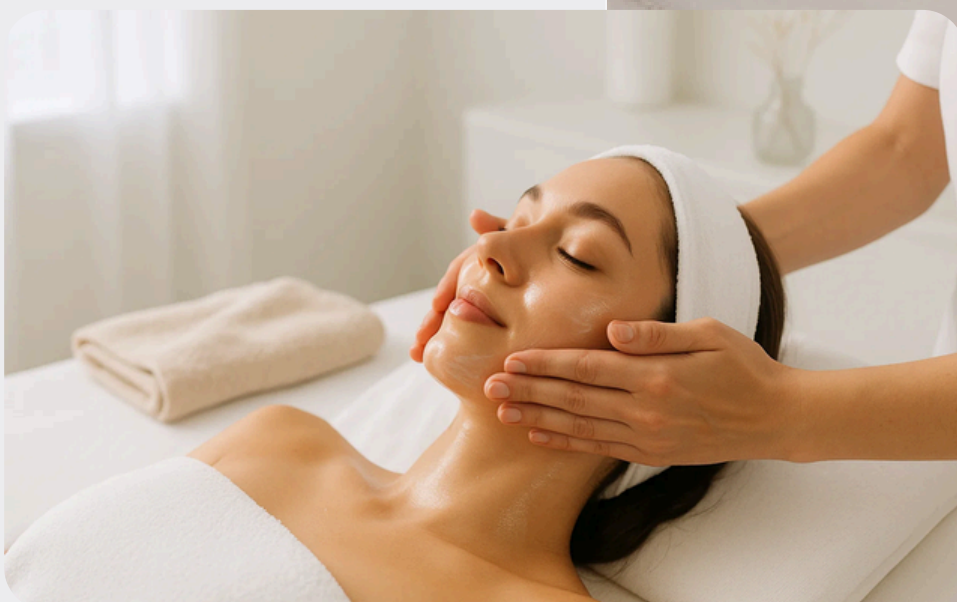
nawilżający

rozświetlający

gentleman

Relaksujący rytuał pielęgnacyjny stworzony z myślą o intensywnym nawilżeniu, regeneracji i przywróceniu naturalnego blasku skóry. Zabieg rozpoczyna się od łagodnego peelingu, który przygotowuje cerę do dalszej pielęgnacji. Kolejnym etapem jest: - w przypadku wariantu liftingującego masaż maszyną, natomiast w przypadku pozostałych masaż manualny wykonywany na bazie kremu olejowego – który wspomaga mikrokążenie, rozluźnia napięcia i ułatwia wchłanianie składników aktywnych. Następnie aplikowana jest regenerująca maska o działaniu silnie kojącym i nawilżającym. Całość dopełnia krem, który pozostawia skórę aksamitnie gładką i promienną. Do wyboru jeden z czterech dopasowanych do Twoich potrzeb wariantów.

- intensywne nawilżenie i odżywienie skóry
- rozluźnienie mięśni twarzy i poprawa mikrokążenia
- zdrowy blask, miękkość i promienna cera



60 min 200 zł

termygorce.pl





PIELĘGNACJA TWARZY

Masaż próżniowy twarzy, szyi i dekoltu

Intensywny zabieg liftingujący z wykorzystaniem technologii podciśnienia. Podczas masażu specjalna głowica delikatnie zasysa skórę, stymulując krążenie krwi i limfy oraz aktywując produkcję kolagenu i elastyny. Zabieg wykonywany jest na odżywczym kremie lub olejku, co dodatkowo wspomaga nawilżenie i ujędrnienie skóry. Efektem jest widoczne wygładzenie, poprawa napięcia i naturalny lifting bez bezpośredniej ingerencji w strukturę skóry.

- poprawa jędrności i napięcia skóry
- naturalny efekt liftingu i modelowania owalu twarzy
- redukcja obrzęków i stymulacja mikrokrażenia
- wsparcie naturalnych procesów regeneracji skóry



20 min 120 zł

termygorce.pl





PIELĘGNACJA TWARZY

Maseczka dedykowana

przeciwzmarszczkowa

ujędrniająca

odżywcza

rozświetlająca

Indywidualnie dobrana maseczka pielęgnacyjna, dopasowana przez terapeutę do aktualnych potrzeb skóry. W zależności od kondycji cery może mieć działanie przeciwzmarszczkowe, ujędrniające, odżywcze lub rozświetlające. To doskonały wybór dla osób, które oczekują precyzyjnego wsparcia w pielęgnacji – niezależnie od typu skóry. Maseczka może być stosowana jako samodzielny zabieg lub jako dopełnienie masażu twarzy, intensyfikując jego efekty.

- dobór składników aktywnych do indywidualnych potrzeb skóry
- wygładzenie, rozświetlenie i poprawa elastyczności
- widoczne odżywienie i poprawa kondycji cery



20 min 80 zł

termygorce.pl





PIELĘGNACJA TWARZY

Peeling enzymatyczny

Delikatny, a jednocześnie niezwykle skuteczny zabieg złuszczący, który pozwala bezinwazyjnie usunąć martwy naskórek i przywrócić skórze świeżość oraz blask. Peeling enzymatyczny nie zawiera drobinek, dzięki czemu może być stosowany nawet przy skórze wrażliwej. Może być wykorzystywany jako samodzielny zabieg odświeżający lub jako idealne przygotowanie skóry do dalszych etapów pielęgnacji – zwłaszcza przed masażem twarzy lub aplikacją maseczki.

- łagodne ale dogłębne oczyszczenie skóry
- wygładzenie i przywrócenie naturalnego blasku
- zwiększenie wchłaniania składników aktywnych



10 min 70 zł

termygorce.pl



DLA DZIECI

Z myślą o najmłodszych przygotowaliśmy zabiegi pełne zapachów, delikatności i relaksu. Delikatne i bezpieczne dla dziecięcej skóry, aromatyczne maści i kremy zamieniają masaż w pachnącą przygodę. Możliwość wspólnej sesji z rodzicem czyni ten czas wyjątkowym – to chwile bliskości, zabawy i wyciszenia.



Masaż Dziecięce Marzenie





DLA DZIECI

Masaż Dziecięce Marzenie

arbuz banan czekolada malina piernik kokos

Specjalny masaż z użyciem aromatycznych produktów, stworzony specjalnie z myślą o najmłodszych. Każda sesja to pachnąca podróż – do wyboru sezonowo dostępne warianty takie jak arbuz, banan, malina, kokos, czekolada czy piernik. Kosmetyki są bezpieczne i dostosowane do wrażliwej skóry dziecka. Zabieg można wykonać również w gabinecie dla dwojga – z rodzicem, jako przyjemny czas wspólnego relaksu.

- odprężenie i redukcja napięcia u dziecka
- aromaterapia wspierająca poprawę nastroju
- naturalna pielęgnacja w formie i relaksu



30 min 100 zł

termygorce.pl

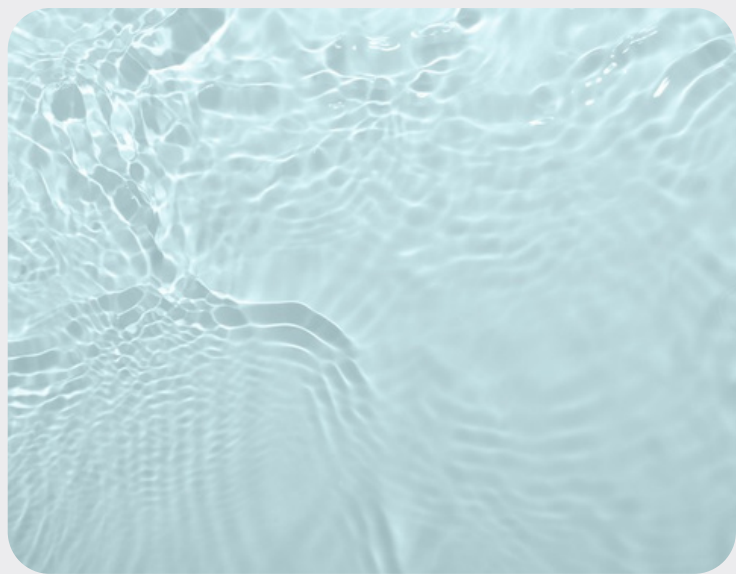


HYDROTERAPIA

Nasze kąpiele solankowe i wirowe wykorzystują lecznicze właściwości naturalnych minerałów, aby rozluźnić ciało, poprawić krążenie i wspomagać detoksykację oraz odporność organizmu. Możliwość połączenia kąpeli z hydromasażem sprawia, że regeneracja staje się jeszcze głębsza.

Solanka Termalna

Kąpiel solankowa



PORĘBA WIELKA IG-1

SOLANKA TERMALNA

wskaźnik jakości	mg/dm ³	wskaźnik jakości	mg/dm ³	wskaźnik jakości	mg/dm ³
Sód Na ⁺	8008 ± 114	Kobalt Co ²⁺	< 0,0002 ± 0	Chlorki Cl ⁻	7442
Potas K ⁺	1050 ± 2	Ołów Pb ²⁺	0,0031 ± 0	Bromki Br ⁻	15,7
Lit Li ⁺	6,144 ± 0,786	Rtęć Hg ²⁺	0,0010 ± 0	Jodki J ⁻	4,06
Amon NH ₄ ⁺	8,65	Kadm Cd ²⁺	< 0,0003 ± 0	Siarczany SO ₄ ²⁻	127,4 ± 3,4
Beryl Be ²⁺	< 0,0005 ± 0	Selen Se ²⁺	< 0,01 ± 0	Wodorowęglany HCO ₃ ⁻	9506
Wapń Ca ²⁺	3,03 ± 0,08	Antymon Sb ³⁺	0,0005 ± 0	Węglany CO ₃ ²⁻	< 0,5
Magnez Mg ²⁺	1,630 ± 0,035	Glin Al ³⁺	0,005 ± 0,002	Azotyny NO ₂ ⁻	< 0,003
Bar Ba ²⁺	4,931 ± 0,152	Chrom Sb ³⁺	0,052 ± 0,002	Azotany NO ₃ ⁻	< 0,04
Stront Sr ²⁺	1,429 ± 0,042	Molibden Mo ⁶⁺	0,0103 ± 0	Fosforany PO ₄ ³⁻	0,79
Żelazo Fe ²⁺	0,39 ± 0,03	Wanad V ⁵⁺	0,011 ± 0		
Mangan Mn ²⁺	0,021 ± 0	Cyrkon Zr ⁴⁺	0,0084 ± 0	Razem kationy: 9084,5 mg/dm ³	
Srebro Ag ²⁺	< 0,001 ± 0	Tytan Ti ⁴⁺	< 0,003 ± 0	Razem aniony: 17098,8 mg/dm ³	
Cynk Zn ²⁺	0,011 ± 0,003	Aresn As ³⁺	0,021 ± 0,001	Razem analiza: 26183,3 mg/dm ³	
Miedź Cu ²⁺	0,057 ± 0,004	Tal Tl ⁺	< 0,0001 ± 0		
Nikiel Ni ²⁺	0,011 ± 0,001	Wolfram W ⁶⁺	0,0292 ± 0,001		
Kobalt Co ²⁺	< 0,0002 ± 0	Fluorki F ⁻	1,952		

$B = \frac{\sum rK - \sum rK}{\sum rK + \sum rK} * 100\%$ B = 1,15%

Skład

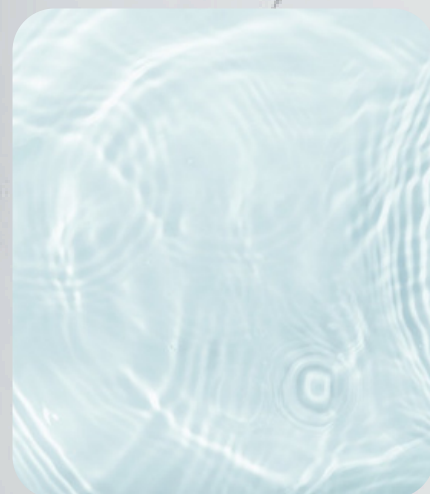
Woda z odwiertu geotermalnego Poręba Wielka IG-1 (gmina Niedźwiedz, powiat limanowski) jest gorącą, wysoko zmineralizowaną solanką. Wyływa z głębokości ~2002 m z temperaturą ok. 42,1°. Ma odczyn zasadowy (pH=8,6) i bardzo wysoką mineralizację – ok. 23,5 g/dm³ rozpuszczonych składników mineralnych. Chemicznie woda ta jest zaliczana do typu chlorkowo-wodorowęglanowo-sodowego z domieszką jodków i bromków. Dominują w niej jony sodu (Na⁺), chlorkowe (Cl⁻) i wodorowęglanowe (HCO₃⁻)

Analiza potwierdza także obecność jodu i bromu, oraz śladowe ilości boru, potasu i baru, jak i innych cennych i korzystnych dla zdrowia minerałów.

Właściwości

Wysoka mineralizacja i ciepło solanki z Poręby Wielkiej nadają jej właściwości terapeutyczne wykorzystywane w balneoterapii. Do najważniejszych właściwości leczniczych leczniczych należą:

- **Działanie przeciwbólowe i przeciwzapalne:** kąpiele w solance pomagają łagodzić bóle stawów i mięśni, rozluźniać napięcie mięśniowe oraz zmniejszać stany zapalne przy schorzeniach reumatoidalnych
- **Wspomaganie dróg oddechowych:** inhalacje par solankowych (bogatej w jod i brom) sprzyjają oczyszczeniu i nawilżeniu dróg oddechowych, co może wspierać leczenie przewlekłych chorób układu oddechowego
- **Wsparcie leczenia chorób skóry:** składniki mineralne solanki (m.in. jony bromkowe i jodkowe) działają łagodząco na dolegliwości dermatologiczne i przyspieszają regenerację skóry, pomagając w stanach zapalnych naskórka



HYDROTERAPIA

Kąpiel solankowa | Kąpiel solankowa z hydromasażem

Naturalna kąpiel w wodzie solankowej bogatej w cenne minerały: siarkę, magnez, wapń, jod i brom. Solanka działa kojąco na układ nerwowy, reguluje ciśnienie, wspiera regenerację tkanek i poprawia metabolizm. Ciepło wody i składniki mineralne docierają do głębszych warstw organizmu, łagodząc zmęczenie, napięcia i objawy stresu. Zabieg polecany jest osobom narażonym na przewlekły stres, nerwice, przemęczenie, problemy ze snem, a także dzieciom z astmą, alergiami i zaburzeniami metabolicznymi. Kąpiel może być połączona z hydromasażem – tzw. biczami wodnymi, czyli silnym strumieniem wody kierowanym na konkretne partie ciała. To intensyfikacja działania zabiegu: hydromasaż rozluźnia mięśnie, obniża ciśnienie, niweluje napięcia i wspiera powrót do formy po wysiłku lub chorobie.

- redukcja stresu i poprawa samopoczucia
- wsparcie krążenia i układu nerwowego
- intensywna regeneracja i rozluźnienie przy hydromasażu
- absorpcja składników mineralnych przez skórę



kąpiel solankowa 25 min 50 zł

+++ hydromasaż 25 min 70 zł





HYDROTERAPIA

Kąpiel wirowa kończyn

Częściowa kąpiel w solance z wykorzystaniem wirującego strumienia ciepłej wody. Zanurzenie rąk lub nóg w specjalnej wannie pozwala połączyć działanie minerałów z mechanicznym masażem wodnym. Taki zabieg poprawia ukrwienie, działa odprężająco i skutecznie wspomaga regenerację. Regularne stosowanie kąpeli wirowych wpływa korzystnie na układ nerwowy, limfatyczny i odpornościowy. Pomaga redukować bóle mięśni, napięcia, nerwice oraz wspiera leczenie stanów przeciążeniowych.

- poprawa krążenia i metabolizmu
- rozluźnienie mięśni, redukcja stresu i napięć



15 min 40 zł

termygorce.pl



PROFESJONALNE



Więcej się opłaca

Wychodząc naprzeciw Waszym oczekiwaniom, oprócz okresowych promocji dostępnych na naszych kanałach, oferujemy również stałe rozwiązania, które pozwalają korzystać z usług Strefy Odnowy w bardziej atrakcyjnych cenach.



Seria zabiegów

Przy zakupie serii masaży zyskujesz więcej:

- kupując **5 masaży** – **kolejny** otrzymujesz gratis*
- kupując **10 masaży** – otrzymujesz **dwa** dodatkowe zabiegi gratis* + **bilet do Strefy Relaksu (2,5h)**.

*Gratis usługi z najniższą ceną. Kupując serię można łączyć zabiegi o różnych wariantach cenowych, lecz jednakowym czasie trwania zabiegu



Pakiety Spa

W naszej ofercie znajdziesz także **Pakiety Spa** – gotowe zestawy zabiegów, których łączna cena jest korzystniejsza niż przy zakupie pojedynczych usług. O szczegóły pytaj w Recepcji!



Obowiązuje także w przypadku
Kart Podarunkowych!

TERMY  GORCE

Jesteś w dobrych rękach – dostownie.



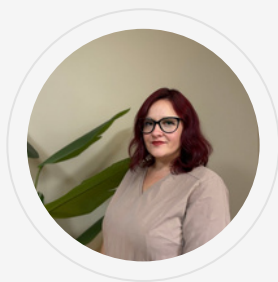
Olena

- Biostudio - Kurs szkolenia z zakresu masażu oraz dalekowschodnich metod leczenia Kraków
- Kilkuletnie doświadczenie jako masażyстка
- Stosuje techniki masażu leczniczego wraz z okładami borowinowymi
- Specjalizuje się w maderoterapii oraz limfodrenażu.



Natalia

- Absolwentka AWF oraz Małopolskiej Szkoły Masażu Leczniczego w Krakowie
- Ponad 10 letnie doświadczenie jako masażyстка
- Specjalizuje się masażem pod kątem leczniczym oraz stosuje elementy terapii tkanek głębokich
- Wykonuje masaż gorącymi kamieniami, stemplami ziółowymi, masaż powięziowy oraz japoński masaż KOBIDO



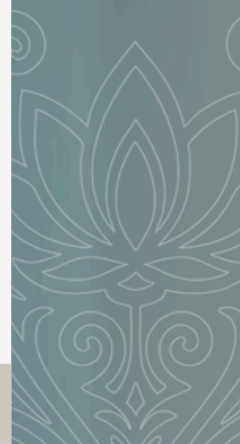
Angelika

- Absolwentka Małopolskiej Szkoły Masażu Leczniczego w Krakowie.
- Ponad 10 letnie doświadczenie jako masażyстка
- Specjalizuje się masażem pod kątem leczniczym oraz stosuje elementy terapii tkanek głębokich
- Jej pasją jest hawajska praca z ciałem poprzez lomi lomi nui, masaż balijski, masaż bambusem oraz jadeitowymi wałeczkami.



Marta

- Absolwentka Policealnej Szkoły Medycznej Żak, studentka Krakowskiej Wyższej Szkoły Promocji Zdrowia na kierunku fizjoterapia,
- Kilkuletnie doświadczenie jako masażyстка
- Specjalizuje się masażem pod kątem leczniczym oraz redukcją napięć mięśniowych
- Wykonuje zabiegi maderoterapii, antycellulitowe i liftingujące.



Korzystamy z



[comfort zone]
conscious skin science

W naszych zabiegach korzystamy z produktów włoskiej marki [comfort zone], tworzonej z myślą o świadomej i zrównoważonej pielęgnacji. Kosmetyki tej marki powstają na bazie naturalnych składników i zaawansowanych biotechnologii, bez silikonów i parabenów. Ich działanie jest delikatne, a jednocześnie skuteczne – idealne dla wymagającej skóry, która potrzebuje regeneracji i harmonii.



Bielenda
PROFESSIONAL

W zabiegach pielęgnacyjnych stosujemy również preparaty Bielenda Professional – polskiej marki z wieloletnią tradycją i renomą w gabinetach kosmetycznych. To kosmetyki oparte na roślinnych składnikach aktywnych, tworzone w oparciu o wiedzę laboratoriów i doświadczenie terapeutów. Naturalna skuteczność, którą doceniają zarówno profesjonaliści, jak i nasi Goście.



Regenerująca podróż

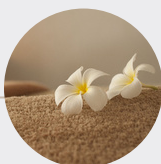
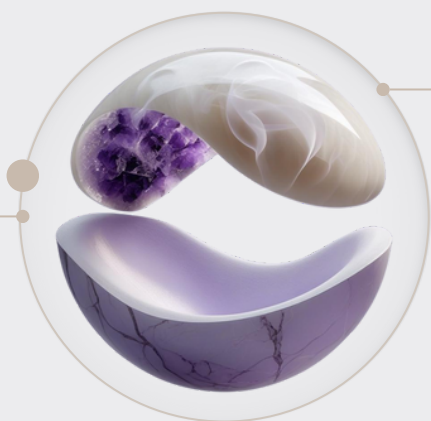


299 zł

- **peeling całego ciała** 15min
- **masaż klasyczny całego ciała** 60 min
- **okłady borowinowe na plecy** 30 min

Zanurz się w głębokim odprężeniu – ta sesja przywróci siły zmęczonemu ciału i rozluźni spięte mięśnie po pracy lub treningu.

Ukojenie



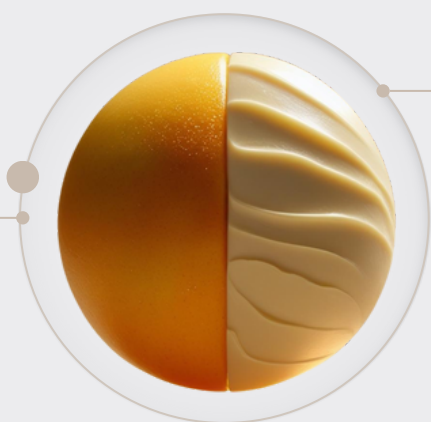
425 zł

- **masaż lomi lomi** 60 min
- **dedykowany zabieg na twarz z elementami masażu** 60 min

Pozwól sobie na ukojenie dla ciała i umysłu – połączenie w jednej sesji masażu lomi lomi z pielęgnacją twarzy pomoże uwolnić napięcia i odzyskać wewnętrzny spokój.



Otulenie

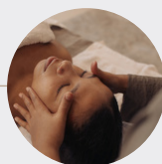
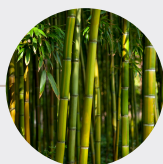
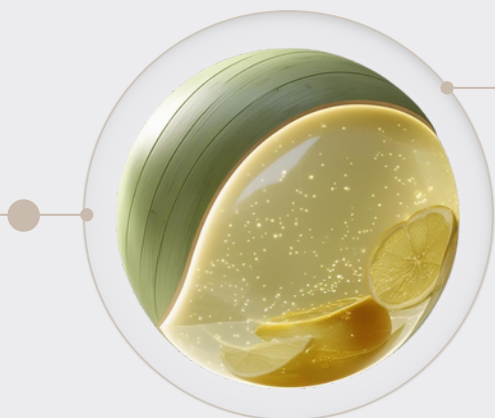


349 zł

- **rytuał Mango** 60 min (peeling+masaż+ maska)
- **dedykowany zabieg odżywczy na twarz** 60 min

Otul się zapachem mango i odżywczą pielęgnacją, która przywróci blask całemu ciału i twarzy.

Restart



375 zł

- **masaż bambusowy** 90 min
- **energetyzująco- rozświetlający zabieg na twarz z wit. C** 60 min

Energetyzujący, pobudzający zmysły masaż bambusowy w połączeniu z witaminową pielęgnacją twarzy przywraca witalność i naturalny blask.

TERMY  GORCE

Strefa Odnowy

Położ się. Zamknij oczy. Zrelaksuj się.
My zajmiemy się resztą. **To czas dla Ciebie**

O d p o c z n i j





Masaże relaksacyjne

Masaż hawajski Lomi Lomi Nui	60 / 90 min	240 / 300 zł
Masaż balijski	60 / 90 min	240 / 300 zł
Masaż bambusowy	60 / 90 min	240 / 300 zł
Masaż ciepła świecą	60 / 90 min	240 / 300 zł
Masaż ciepła czekoladą	60 / 90 min	240 / 300 zł
Masaż gorącymi kamieniami	60 / 90 min	240 / 300 zł
Masaż stemplami ziołowymi	60 / 90 min	240 / 300 zł
Masaż masłem shea	30 / 60 / 90 min	140 / 220 / 280 zł
Aromaterapeutyczny masaż ciepłym olejkami	30 / 60 / 90 min	140 / 220 / 280 zł
Wyciszający masaż z podżawkami	60 / 90 min	240 / 300 zł
Peeling całego ciała	15 min	80 zł



Rytuały Spa

Zmysłowa Odnowa * mango czekolada kawa kawy gęstym gęstym	90 min	300 zł
Rytuał Comfort Zone Tranquility™ face&body	70 min	400 zł
Tranquility™ Body Scrub i odżywka	15 min	100 zł



Strefa Odnowy

Witaj w Strefie Odnowy. Miejsco, które powstało po to abyś mógł zadbać o zdrowie i urodę, a także doświadczyć esencji wypoczynku i relaksu. Najlepsi specjaliści, nowoczesny sprzęt i starannie dobrane preparaty, oraz lecznicza solanka. To synergiczne połączenie, które zadba o Twoje ciało oraz ducha.

W ofercie posiadamy bezpieczne zabiegi dla kobiet w ciąży. Zapytaj w Recepcji lub naszych Terapeutów

Nowa oferta



Terapie lecznicze

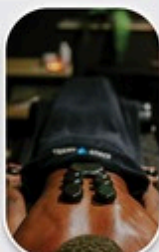
Masaż sportowy	30 min	160 zł
Masaż tkanek głębszych MTG	30/60 min	160/260 zł
Masaż klasyczny	30 / 60 / 90 min	140 / 220 / 280 zł
Masaż leczniczy	30 / 60 min	160 / 240 zł
Drenaż limfatyczny	30 min	140 zł
Masaż klasyczny częściowy z okładami borowinowymi	60 min	180 zł
Okłady borowinowe	30 min	60 zł



Pielęgnacja

Zabieg na dłonie / stopy *	60 min	130 zł
Pakiet na dłonie i stopy *	90 min	220 zł

termygorce.pl



Modelowanie sylwetki

Maderoterapia kolumbijski masaż antycellulitowy	60 min	220 zł
Manualny masaż antycellulitowy	30 min	140 zł
Próżniowy masaż antycellulitowy *	60 min	200 zł
Kompleksowy zabieg antycellulitowy północy *	120 min	320 zł



Dla Dzieci

Masaż Dziecięce Marzenie *	30 min	100 zł
-----------------------------------	--------	--------



Hydroterapia

Kąpiel solankowa z hydromasażem	25 min	70 zł
Kąpiel solankowa	25 min	50 zł
Kąpiel wirowa korcizyn górnych lub dolnych	15 min	40 zł



Pielęgnacja twarzy

Masaż Kobido	60 min	220 zł
Masaż waleczkami jadelowymi	60 min	220 zł
Relaksacyjny masaż twarzy, szyi i dekoltu	30 min	120 zł
Comfort Zone Insta Hydra	50 min	260 zł
Dedykowany zabieg na twarz *	60 min	200 zł
Styngencyjny i nawilżający rozświetlający i gęstym		
Masaż próżniowy twarzy, szyi i dekoltu *	20 min	120 zł
Maseczka dedykowana przeciwzmarszczkowa i ujędrniająca odżywcza i rozświetlająca	20 min	80 zł
Peeling enzymatyczny	10 min	70 zł



Szukasz prezentu? Zapytaj o Karty Podarunkowe!

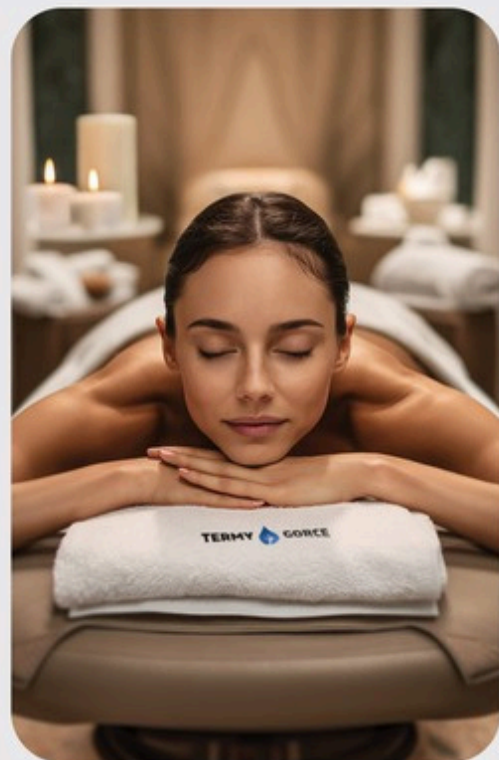


Kupując serię pięciu masażów, kolejny otrzymasz gratis! Kupując dziesięć, dwa masáže * Strefa Relaksu 2,5h gratis!



Zapytaj w Recepcji o Pakiety Spa!

termygorce.pl +48 570 008 500 Poreba Wielka 875



TERMY GORCE

Strefa Odnowy



TERMY  **GORCE**

Strefa **Odnowy**



termygorce.pl

kontakt i rezerwacje

+48 570 008 500

repcja@termygorce.pl

czynne codziennie

11:00 - 19:00