

# Holiday Inn®

WARSZAWA JÓZEFÓW



■ Ella Baché ■  
Paris

# SPA



■ Ella Baché ■  
Paris  
SPA

**Thalgo Ella Baché SPA** is one of the most beautiful SPAS in Warsaw's area. Location is its secret. We have designed this outstanding SPA for your relaxation, your enjoyment and your rejuvenation foremost in our minds - nestled in the heart of incredible pine forest, so you can enjoy fresh air and surrounding of Świder River. Together with Holiday Inn Warsaw Jozefow we created this complex of training and recreation. You will call it Paradise - whether you are looking for peace, quiet and pure relaxation or seeking active relax, we provide an all-encompassing destination SPA experience to serve your needs.

Interior of our two-floor SPA combines the luxury with oriental arrangements. Special climate of our gabinets, caring attention of professional, well trained members of our staff and a wide range of treatments guarantee incredible effects and enable us to meet the needs of each and every client.

You will find a selection of over 100 treatments for you to choose from: Hydro and Balneotherapy, Facial and Body treatments (relaxing, slimming and antycelluit), oriental massages and complex Hand and Foot treatments. Each treatment begins with a full consultation. Our specialist are here to help you choose your treatment plan and advise products if you wish to take SPA home with you.

Visit us to discover that Eden is right here! Guests of Holiday Inn Warsaw Józefów can enjoy 10% off all SPA treatments. We are open Monday to Friday between 9 am and 10 pm, weekends and Bank Holidays 9 am - 9 pm.

We are looking forward do to seeing you,  
Thalgo Ella Baché SPA Team

**Holiday Inn®**

WARSZAWA JÓZEFÓW



# Ella Baché Paris SPA

**Thalgo Ella Baché SPA** - jeden z najpiękniejszych ośrodków SPA w okolicach Warszawy. Atutem tego miejsca jest jego lokalizacja. Czyste powietrze, zieleń sosnowego lasu oraz malownicze zakole rzeki Świder pozwalają na relaks i regenerację sił. Wraz z hotelem Holiday Inn Warszawa Józefów tworzymy jeden kompleks szkoleniowo – rekreacyjny. To raj zarówno dla miłośników ciszy i spokoju, jak i amatorów aktywnego wypoczynku.

Wystrój dwupoziomowego SPA jest połączeniem luksusu z orientalnymi aranżacjami. Wyjątkowy klimat gabinetów, profesjonalny, przeszkolony personel oraz bogata oferta zabiegowa to gwarancja wspaniałych efektów i tym samym zadowolenia naszych gości. Proponujemy ponad 100 zabiegów, m.in. hydro- i balneoterapię, pielęgnację twarzy, zabiegi na ciało (relaksujące, wyszczuplające i antycellulitowe), orientalne masaże, a także kompleksową pielęgnację dłoni i stóp. Każdą pielęgnację poprzedza konsultacja. Nasi specjaliści doradzą Państwu również w wyborze odpowiednich zabiegów oraz kosmetyków do pielęgnacji w domu.

Odwiedź nas, i przekonaj się, że prawdziwy eden jest naprawdę blisko! Dla Gości Hotelu Holiday Inn Warszawa Józefów oferujemy rabat 10% na wszystkie zabiegi SPA. Jesteśmy do Państwa dyspozycji od poniedziałku do piątku w godz. 9.00 – 22.00, a w weekendy i święta 9.00 – 21.00.

Zapraszamy!  
Zespół Thalgo Ella Baché SPA

# Holiday Inn®

WARSZAWA JÓZEFÓW

# ZABIEGI PIELĘGNACYJNE NA TWARZ

## Facial TREATMENTS

- **Konsultacja kosmetyczna** **Bezpłatna**  
Skincare consultation **free of charge**

---
- **Zabieg podstawowy** **180 PLN**  
Basic treatment

---

### Oczyszczanie i złuszczenie skóry

#### Cleansing and exfoliation treatments

- **Zabieg oczyszczający dla młodzieży / Cleansing treatment for young skin**  
Tradycyjne, manualne oczyszczanie skóry z maską na bazie glinki.  
Traditional, manual facial treatment with clay mask. **180 PLN**

---
- **Zabieg oczyszczający tradycyjny / Traditional cleansing treatment**  
Manualne oczyszczanie skóry z maską na bazie algi mikronizowanej lub alginatu.  
Manual facial treatment with micronized algae or alginate mask. **230 PLN**

---
- **Manualno – kawitacyjne oczyszczanie skóry / Manual – cavitation cleansing treatment**  
Manualne oczyszczanie skóry z peelingiem kawitacyjnym.  
Manual facial treatment with cavitation peeling. **260 PLN**

---
- **Kawitacyjne oczyszczanie skóry / Cavitation cleansing treatment**  
Oczyszczanie skóry przy pomocy ultradźwięków dla cery suchej i wrażliwej.  
Cavitation facial treatment for dry or sensitive skin. **180 PLN**

---
- **Mikrodermabrazja / Microdermabrasion**  
Mikrodermabrazja, peeling mechaniczny. Usuwa martwe komórki z powierzchni skóry.  
Mechanical exfoliation. Removes dead skin cells. **250 PLN**

---
- **Zabieg oczyszczający z mikrodermabrazją**  
Manualne oczyszczanie skóry z mikrodermabrazją.  
Manual facial treatment with mechanical exfoliation. **280 PLN**

---

- **Facial Peel with A.H.A. & B.H.A.**  
Złuszczenie kwasami pochodzenia morskigo i owocowego.  
Exfoliation with sea and fruit acids. **190 PLN**
- **Skin Perfecting Treatment**  
Intensywny zabieg złuszcząco - regenerujący z użyciem kwasów owocowych.  
Alternatywa do zabiegów medycyny estetycznej.  
Intensive exfoliating and regenerating treatment with A.H.A & B.H.A.  
Alternative to surgical face treatments. **230 PLN**
- **Peeling kawitacyjny dodatkowo do każdego zabiegu pielęgnacyjnego twarzy/  
Cavitation peeling in addition to each facial treatment 50 PLN**

## **Zabiegi dla skór tłustych i problematycznych Oily and problematic skin treatments**

- **Rebalancing Treatment**  
Zabieg balansujący dla skóry tłustej, problematycznej i trądzikowej.  
Balancing treatment for oily, problematic and acne skin. **180 PLN**
- **Thalgodermyl**  
Intensywny zabieg przeciwtrądzikowy, przeciwzapalny i przeciwłojotokowy.  
Intensive anti-acne, anti-inflammatory and anti-seborrhea treatment. **200 PLN**

## **Zabiegi dla skór naczyniowych Sensitive and reactive skin treatments**

- **Cold Marine Program**  
Zabieg dla skór delikatnych, wrażliwych z rozszerzonymi naczynkami.  
Treatment for sensitive, delicate and capillary skin. **200 PLN**
- **Raspberry Extract + Thalgoderm Mask**  
Łagodzący zabieg dla skór podrażnionych i naczyniowych.  
Soothing treatment for irritated and reactive skin. **230 PLN**

- **Raspberry Warm Treatment**

Odżywczy zabieg dla skór wrażliwych i naczyńiowych na bazie maski z żelatyną algową.  
Nourishing treatment for sensitive skin with fragile capillaries skin based  
on mask with algae gelatine. **230 PLN**

---

## **Zabiegi modelujące** **Face modeling treatments**

- **Modelling Mask**

Zabieg z maską termiczną dla skór suchych, leniwych i przedwcześnie starzejących się.  
Thermal mask treatment for dry, sluggish and pre-aging skin. **240 PLN**

---

- **Thallogive Firming Treatment**

Zabieg ujędrniający na bazie elastyny pochodzenia morskigo.  
Przywraca idealny owal twarzy.  
Firming treatment, based on Marine-Pro elastin. Refines facial contours. **240 PLN**

---

- **Thalgolift**

Lifting mięśni twarzy z użyciem morskigo wyciągu bogatego  
w naturalne hormony z alg.  
Face muscles lifting with Marine extracts rich in natural hormones of algae. **370 PLN**

---

## **Zabiegi nawilżające i przeciwzmarszczkowe** **Moisturising and Anti-Wrinkle control treatments**

- **Terre & Mer Treatment**

Intensywny zabieg relaksująco-odżywczy na bazie organicznych składników.  
This intensive relaxing-nourishing treatment is formulated with the finest organic  
ingredients. **260 PLN**

---

- **Algoomega Warm treatment**

Zabieg odżywczo-nawilżający dla skór bardzo suchych.  
Nourishing and moisturizing treatment for very dry skin. **230 PLN**

---

- **Hydra - Moisture Source Treatment**

Zabieg nawilżający ze 100% maską z alginatu i skoncentrowanych ekstraktów morskich.  
Moisturizing treatment with 100% alginate  
and concentrated Marine extracts mask. **230 PLN**

---

- **Aquarelle**  
 Zabieg intensywnie nawilżający i odżywczy. Wskazany na tzw. „woreczki pod oczami”.  
 Intensively moisturizing and nourishing treatment.  
 Designed for those with puffy eyes. **230 PLN**

---
- **Absolute Rehydrating Treatment**  
 Zabieg nawilżający i przeciwzmarszczkowy ze 100% naturalnym kolagenem pochodzenia morskigo.  
 Moisturizing and Anti-Wrinkle treatment with 100% of Marine-Pro collagen. **230 PLN**

---
- **Fundamental Wrinkle Control Treatment**  
 Intensywny zabieg przeciwzmarszczkowy. Regeneruje skórę, redukuje ilość i głębokość zmarszczek.  
 Intensive anti-wrinkle treatment. **250 PLN**

---
- **Wrinkle Control Care + Modelling Mask**  
 Zabieg przeciwzmarszczkowy, modelujący kontury twarzy.  
 Anti-wrinkle treatment refining facial contours. **230 PLN**

---
- **Wrinkle Control Care + Warm Mask**  
 Zabieg przeciwzmarszczkowy dla skóry naczyniowej, wrażliwej i delikatnej.  
 Anti-wrinkle treatment for capillary, sensitive and delicate skin. **230 PLN**

---
- **Wrinkle Control Care + Thalgoderm Mask**  
 Zabieg przeciwzmarszczkowy z użyciem 100% naturalnej maski z alginatu.  
 Anti-wrinkle treatment with 100% of natural alginate mask. **230 PLN**

---

## Zabiegi dotleniające Oxygenating treatment

- **Oxygen Treatment**  
 Zabieg pobudzający międzykomórkowe dotlenianie, odżywczy i detoksykujący skórę.  
 Treatment stimulating intracellular oxygenation, nourishing and detoxifying. **230 PLN**

---

- **Oxygenating Facial With B.H.A. Treatment**

Zabieg złuszcząco-regenerujący. Odświeża i rozjaśnia naskórek oraz pomaga odbudować poziom kolagenu w skórze.

Exfoliating and regenerating treatment. Refreshes and lightens the cuticle and helps in regeneration the collagen level in the skin.

**230 PLN**

---

## **Zabiegi na przebarwienia skóry**

### **Skin Pigmentation Treatments**

- **Clear Expert Treatment**

Intensywny zabieg rozświetlający – odmładzający z witaminą C.

The intensive Brightening and Rejuvenating treatment with an active ingredient Pro-Vitamin C.

**270 PLN**

---

- **Facial Peel with A.H.A & B.H.A. + Pigmentation Treatment**

Intensywny zabieg złuszczący dla skór z przebarwieniami.

Intensive exfoliating treatment for skin with pigmentation changes.

**230 PLN**

---

## **Zabiegi dla każdego rodzaju skóry**

### **All skin types treatments**

- **Aromatherapy**

Zabieg z użyciem olejków eterycznych i alginatu.

Alginate and essential oils treatment.

**230 PLN**

---

- **Thalgoderm Mask**

Zabieg z użyciem 100% naturalnej maski z alginatu i skoncentrowanych ekstraktów morskich.

Treatment with 100% of natural alginate and concentrated

Marine extracts mask.

**210 PLN**

---

- **Ayurveda MUKABHYANGA Treatment**

Hinduski masaż głowy, twarzy, szyi i dekoltu.

Z peelingiem i maską dobraną do potrzeb skóry.

Indian head, face, neck and shoulders massage combined with peeling and mask for your skin type.

**220 PLN**

---

- **Pure Collagen Velvet Mask**

Zabiegi intensywnie nawilżające i przeciwzmarszczkowe ze 100% koncentratem naturalnego rozpuszczalnego kolagenu.

Intensive moisturizing and anti-wrinkle treatments with 100% of natural dilatable concentrate of collagen.

Twarz / Face

**260 PLN**

Oczy / Eyes

**140 PLN**

## **Zabiegi dla mężczyzn**

### **Treatments for men**

- **Ocean Treatment**

Zabieg przygotowany dla potrzeb skóry mężczyzn na bazie alg niebieskiej i składników łagodzących.

Treatment designed for men's skin needs, based on blue algae and soothing elements.

**190 PLN**

## **ZABIEGI DODATKOWE ADDITIONAL TREATMENTS**

### **Henna / Eye Zone**

- **Farbowanie brwi / Eyebrow tint** **25 PLN**
- **Farbowanie rzęs / Eyelash tint** **25 PLN**
- **Regulacja brwi / Eyebrow shape** **15 PLN**
- **Farbowanie rzęs, brwi oraz regulacja / Eyelash tint, eyebrow tint and shape** **50 PLN**

### **Woskowanie / Waxing**

- **Całe nogi / Full Leg Wax** **140 PLN**
- **Łydki lub uda / Half Leg Wax** **70 PLN**
- **Pachy / Under Arms Wax** **40 PLN**
- **Bikini / Bikini Wax** **50 PLN**
- **Bikini głębokie / Deep Bikini Wax** **90 PLN**
- **Ręce /Arms** **60 PLN**
- **Wąsy lub broda / Lip or Chin** **30 PLN**
- **Parafina na dłonie / Paraffin hand treatment** **50 PLN**

# ZABIEGI PIELĘGNACYJNE NA CIAŁO

## BODY TREATMENT

- **Konsultacja ciała**

Body consultation

**150 PLN**

---

### Hydroterapia ciała

#### Hydrotherapy

- **Hydromassage**

Hydromasaż

Z olejkami eterycznymi / with essential oils

**90 PLN**

Z biczem wodnym / Scotch Hose

**120 PLN**

Z kostką relaksującą / with relaxing bar

**120 PLN**

Z algami / with algae

**90 PLN**

Z solą morską / with natural sea salt

**90 PLN**

---

- **Exclusive Eden Flower**

Kąpiel w mleku z płatkami kwiatów. Pozostawia skórę aksamitną, relaksuje i odpręża.

Milk bath with flower petals. Your skin becomes velvet smooth, relaxed and eased.

**120 PLN**

---

- **Indoceane bath**

Aksamitna kąpiel Królowej Kleopatry w oślim mleku.

Velvet bath of Queen Cleopatra in donkey milk.

**120 PLN**

---

- **Vichy Shower**

Relaksujący masaż lub peeling ciała pod prysznicami Vichy.

Relaxing body massage or scrub with Vichy-shower.

Peeling

**120 PLN**

Masaż / massage (30 min)

**140 PLN**

Masaż / massage (60 min)

**240 PLN**

Peeling + masaż / Scrub + massage

**170 PLN**

---

## **Terapia morska + biosauna**

### **Marine Therapy + biosauna**

- **Light and Energy Treatment**

Remineralizujący i energetyzujący zabieg na ciało na bazie soli morskiej, 100% mułu z Morza Martwego oraz glinki pustynnej.

Po zabiegu skóra jest oczyszczona i aksamitna w dotyku.

Remineralizing and invigorating treatment based on natural sea salts,

100% of Dead Sea mud and clay leaving the skin cleansed and smooth. **230 PLN**

---

- **Aromaceane**

Zabieg z użyciem soli morskiej i mułu morskiego oraz 100% naturalnych olejków eterycznych.

Remineralizacja skóry i wyszczuplenie sylwetki.

Remineralizing and slimming treatment based on natural sea salt,

organic marine mud and essential oils. **200 PLN**

---

- **Marine Prelude**

Zabieg z błotem i solą morską. Odżywia, odpręża, złuszcza obumarły naskórek.

Organic mud and natural sea salts treatment. Refreshes,

relaxes and removes dead skin cells. **230 PLN**

---

- **Micronized Marine Algae**

Zabieg z użyciem 100% mikronizowanych alg morskich, działa wyszczuplająco i przeciwcellulitowo.

100% micronized marine algae treatment,

slimming and anti-cellulite effect. **190 PLN**

---

- **Toning Body Wrap**

Zabieg na bazie żelu algowego, tonizujący, pojędrniający, modelujący i remineralizujący.

Algae gel based treatment that tones, forms,

sculpts and replenish minerals. **190 PLN**

---

- **Body peeling and Algae & Salt Marine**

Złuszcza obumarłe komórki naskórka przy pomocy ciepłej oliwki, soli i alg morskich.

Removes dead skin cells by the use of warm oil, salt and sea algae. **160 PLN**

---

## Zabiegi przy użyciu aparatury

### Treatments with equipment

- **Thalgoslim**

Masaż wibracyjny, drenaż, ujędrnienie, likwidacja cellulitu, rozbijanie tkanki tłuszczowej.  
Vibrating massage, drainage, firming, cellulite elimination and lipid tissue reduction.

30 min **120 PLN**

60 min **170 PLN**

---

- **Body Health**

Nowoczesna terapia próżniowa. Drenaż, zmniejszenie cellulitu, modelowanie sylwetki.  
Modern vacuum therapy. Drainage, cellulite elimination, body sculpting.

30 min **160 PLN**

60 min **200 PLN**

Kostium do zabiegu / treatment outfit **90 PLN**

---

## Zabiegi kosmetyczne na ciało

### Body Treatments

- **Nutrition Peeling**

Złuszczenie obumarłych komórek oraz odżywianie skóry.

Removing of dead cells and skin nutrition. **130 PLN**

---

- **Body Peeling**

Złuszczenie obumarłych komórek oraz masaż.

Removing of dead cells and massage.

60 min **190 PLN**

90 min **250 PLN**

---

- **Bronzing Treatment**

Zabieg z peelingiem całego ciała; nadaje skórze piękny odcień opalenizny.

Full body scrub treatment that gives your skin a touch of sun-tan. **190 PLN**

---

- **Bust Modelling Treatment**

Zabieg ujędrniający i modelujący biust.

Bust firming and sculpting treatment. **190 PLN**

---

- Frigi Thalgo**  
 Zabieg na nogi wskazany dla osób z problemami układu krążenia.  
 Legs treatment designed for legs addressed to those  
 with circulation system problems. **170 PLN**

---
- Thalgomince Wrap**  
 Zabieg intensywnie wyszczuplający, ujędrniający na poszczególne części ciała.  
 Intensively slimming and firming treatment targeting  
 selected parts of the body. **300 PLN**

---
- Stretch Mark Control Treatment**  
 Zabieg przeciw rozstępom na wybrane partie ciała, wzmacnia  
 i uelastycznia tkankę łączną.  
 Treatment preventing stretch marks, targeting selected parts of the body,  
 strengthens and gives elasticity to the connective tissue.  
 60 min **230 PLN**  
 90 min **300 PLN**

---
- Slim & Sculpt Treatment**  
 Zabieg wyszczuplający i ujędrniający ze specjalną techniką masażu.  
 Slimming, sculpting and firming treatment with  
 a special massage technique. **350 PLN**

---

## **Ekskluzywne zabiegi relaksujące**

### **Exclusive relaxing treatments**

- **Indocean Treatment**

Całość stanowią 4 kroki z różnych stron świata.

- 1) Peeling ciała – Basen Morza Śródziemnego. Słodko – słony rytuał oczyszczania skóry.
- 2) Kąpiel – Egipt. Odprężająca kąpiel w oślim mleku.
- 3) Masaż ciała – Indie. Masaż inspirowany Ayurvedą. Całość dopełniają relaksujące olejki eteryczne.
- 4) Maska na ciało – Chiny. Regenerująca i nawilżająca maska na ciało z wyciągiem z kiełków ryżowych.

Luxurious treatment, full of mysticism and aromas.

It is a combination of 4 steps from different parts of the world.

- 1) Body Scrub – Mediterranean Sea Area. Sweet and salty skin cleansing ritual.
- 2) Bath – Egypt. Relaxing bath in donkey milk.
- 3) Body massage – India. Massage inspired by Ayurveda, complemented by relaxing essential oils.
- 4) Body mask – China. Regenerating and moisturizing body mask with rice germs extracts.

**380 PLN**

---

- **Ocean Memory Treatment**

Zmysłowy wodny rytuał, który likwiduje stres, zmęczenie, przywraca dobre samopoczucie i siły witalne.

Zabieg składa się z 4 etapów:

- 1) „Fala Czystości” – peeling całego ciała za pomocą soli morskiej i płatków alg.
- 2) „Pierwotna Kolebka” – zmysłowa oceaniczna kąpiel z efektem jacuzzi.
- 3) „Źródło Mineralów” – relaksujący masaż całego ciała za pomocą dłoni i stempla.
- 4) „Morskie Odrodzenie” – ciepła regenerująca maska.

Sensual marine relaxing treatment eliminating stress and tiredness; restoring good mood and vitality.

Combination of 4 steps:

- 1) „Wave of purity – body scrub with natural sea salts and algae.
- 2) „Original cradle” – sensual ocean bath with Jacuzzi effect.
- 3) „Source of minerals” – relaxing body massage with hands and stamp.
- 4) „Marine rebirth” – warm regenerating mask.

**380 PLN**

---

- **Mer & Sens Treatment**

Połączenie peelingu z masażem ciała. Regeneruje naskórek. Rozgrzane kamienie wykorzystane podczas masażu odprężają i harmonizują energię wewnętrzną organizmu. Zimne kamienie zastosowane na zakończenie dodają energii.

Combination of scrub and body massage. Regenerates the epidermis. Hot stones used during the massage relax and bring harmony into the inner energy.

Cold stones used by the end of the treatment boost your energy.

**320 PLN**

---

## ZABIEGI ELLA BACHÉ/ ELLA BACHÉ TREATMENTS

### Zabiegi na twarz Ella Baché

#### Ella Baché face treatments

- **Nutri' Action**

Zabieg odżywczy dla skór suchych, zmęczonych, odczuwających dyskomfort i napięcie. Nourishing treatment for dry, tired skin, with problems of discomfort and tautness.

**200 PLN**

---

- **Purifiant Intensif**

Zabieg oczyszczający dla skór tłustych i mieszanych. Cleansing treatment for oily and combination skin.

**200 PLN**

---

- **Éclat Instantane**

Zabieg intensywnie rozświetlający dla wszystkich typów skór: zmęczonych, poszarzałych, potrzebujących rozświetlenia i blasku. Intensive radiance treatment for all skin types and for all those with tired, dull complexions, in search of radiance and luminosity.

**200 PLN**

---

- **Tomate Bio**

Zabieg „owocowy blask” z aromatyczno – energetyzującym masażem stemplami. Przeznaczony dla skór zmęczonych i pozbawionych blasku. „Fruit Glow” treatment with aromatic – energizing stamps massage. Designed for skin with tired, dull complexions.

**250 PLN**

---

- **Régénérant**  
3+1 ekspresowy zabieg upiększający dla osób będących w ciągłym pośpiechu.  
3+1 express beauty treatment for those in a constant hurry. **140 PLN**

---

- **Bulle**  
Intensywny zabieg opóźniający proces starzenia się skóry,  
przeciw zmarszczkom mimicznym.  
Intensive age protection treatment preventing laugh lines. **250 PLN**

---

- **Hydra'**  
Zabieg intensywnie nawilżający dla wszystkich typów skóry.  
Intensive hydrating treatment for all types of skin. **230 PLN**

---

- **Eternite**  
Zabieg przeciwzmarszczkowy na bazie oliwy z oliwek dla skóry dojrzałej.  
Anti-Wrinkle treatment based on olive oil extract designed for mature skin. **250 PLN**

---

- **Éclat Regard**  
Zabieg przeciwzmarszczkowy pod oczy.  
Anti-wrinkle Eye Zone treatment. **150 PLN**

---

## Zabiegi na ciało Ella Baché Ella Baché body treatments

- **Flanerie Terrestre / Wyprawa w głąb ziemi / Earth Escapade**  
Zabieg odżywczo - relaksujący o aromacie miodu i migdałów.  
Peeling, masaż oraz maska na bazie wyjątkowego balsamu łączącego  
miód i mielone migdały.  
Nourishing-relaxing treatment with aroma of honey and almond.  
Scrub, massage and mask with luscious Honey-Almond Universal Balm.  
Tensions are eased away by massage which optimizes the soothing benefits  
of the treatment. **250 PLN**

---

- **Halte Terrestre / Dotyk ziemi / Earth Break**  
Zabieg odżywczy na dłonie i stopy. Peeling, masaż na bazie miodu i migdałów  
oraz odświeżająca, energetyzująca maska miętowo-anyżowa.  
Nourishing hands and feet treatment. Scrub, massage with Honey-Balm  
Universal Balm, then energized by the freshness of Mint-Star  
Anice Ice mask. **170 PLN**

---

- **Escale Oceane / Oddech oceanu / Ocean Stopover**

Zabieg rewitalizujący o działaniu detoksykującym, remineralizującym.

Morski rytuał:

- 1) Kąpiel oceaniczna.
- 2) Peeling z użyciem soli morskiej.
- 3) Remineralizujący masaż całego ciała.
- 4) Algowa maska detoksykująca.

This treatment is a complete reconditioning ritual to drain, detoxify and replenish minerals.

Marine ritual:

- 1) Ocean bath.
- 2) Exfoliating sea crystals.
- 3) Remineralizing body massage.
- 4) Algae detoxifying body wrap.

**370 PLN**

---

- **Moment Fondant / Oczyszczająca siła ognia / Melting Moment**

Zabieg wyszczuplający ciepło – zimny.

Multi-sensoryczna podróż rzeźbiąca kontury ciała:

- 1) Aktywny masaż spalający tkankę tłuszczową.
- 2) Ciepła maska kakaowa.
- 3) Mroźna maska anyżowo-miętowa.

Slimming hot – cold treatment.

A multi-sensory voyage to new body contours:

- 1) High-power lipo-reducing massage.
- 2) Fire Cocoa Mask.
- 3) Mint-Star Anise Ice Mask.

**350 PLN**

---

- **Parenthese Aerienne / Podniebny antrakt / Air Interlude**

Zabieg usprawniający krążenie i przywracający lekkość ciężkim, ociężałym nogom.

Eksfoliujący, drenujący i tonizujący masaż na bazie zimnej maski.

Revitalising, improving blood circulation treatment for legs; tones, flushes out toxins and relieves feeling of fatigue, swelling and discomfort. Exfoliating, draining and toning massage, followed by Mint-Star Anise Ice Mask.

**190 PLN**

---

- **Voyage Originel / Orientalna podróż / Original Voyage**

Luksusowy zabieg odmładzająco – relaksujący.

Kwintesencja czterech żywiołów:

- 1) Peeling z włóknami loofah.
- 2) Masaż ciepłym, aromatycznym olejem.
- 3) Luksusowa maska na ciało.

Luxurious Anti-aging – firming and relaxing treatment.

The quintessence of four elements:

- 1) Loffah Earth Body scrub.
- 2) Massage with hot essence oils.
- 3) Luxurious body mask.

**250 PLN**

---

## **Zabiegi pielęgnacyjne dłoni i stóp** **Hand and Foot beauty treatments**

- **Manicure klasyczny / Classic Manicure** **70 PLN**

---

- **Manicure biologiczny / Biological Manicure** **70 PLN**

---

- **Manicure francuski / French Manicure** **90 PLN**

---

- **Zabieg Spa na dłonie / Hand SPA treatment**

Peeling, masaż dłoni, parafina.

Peeling, hand massage, paraffin.

**90 PLN**

---

- **Zabieg Spa na dłonie + manicure / Hand SPA treatment + manicure**

Peeling, masaż dłoni, manicure oraz parafina.

Peeling, hand massage, manicure and paraffin.

**120 PLN**

---

- **Parafina na dłonie / Hand paraffin treatment** **50 PLN**

---

- **Paznokcie u rąk – lakierowanie / Polish change - hands** **30 PLN**

---

- **Paznokcie u rąk – lakierowanie francuskie**  
**French/polish change - hands** **40 PLN**

---

- **Pedicure klasyczny / Classic Pedicure** **110 PLN**

---

- **Pedicure biologiczny / Biological Pedicure** **110 PLN**

---
- **Pedicure francuski / French Pedicure** **130 PLN**

---
- **Zabieg Spa na stopy / Foot SPA treatment**  
Peeling, masaż stóp, parafina.  
Peeling, foot massage, paraffin. **130 PLN**

---
- **Zabieg Spa na stopy + pedicure /  
Foot SPA treatment + pedicure** **160 PLN**

---
- **Parafina na stopy / Foot paraffin treatment** **60 PLN**

---
- **Paznokcie u stóp – lakierowanie  
Polish change - feet** **30 PLN**

---
- **Paznokcie u stóp – lakierowanie francuskie  
French/polish change – feet** **40 PLN**

---

## Makijaż

- **Makijaż dzienny / Day make-up** **110 PLN**

---
- **Makijaż okazjonalny (ślubny, wieczorowy) /  
Special occasion make-up (wedding, evening)** **150 PLN**

---
- **Makijaż próbny / Test make-up** **110 PLN**

---

## Masaże ciała

### Body massages

- **Head massage / Masaż głowy**  
Podstawowa technika masażu głowy. Wpływa na poprawę samopoczucia,  
obniża poziom stresu.  
Basic massage technique. Improves wellbeing,  
relieves psychological stress. **70 PLN**

---

- **Face massage / Masaż twarzy**  
 Masaż twarzy z użyciem kremu relaksującego.  
 Face massage with Relaxing Cream. **100 PLN**

---
- **Classic massage / Masaż klasyczny**  
 Podstawowa klasyczna technika masażu; wpływa na poprawę stanu mięśni, obniża ich napięcie.  
 Basic massage technique, relaxing and easing tension of the muscles.

30 min	<b>100 PLN</b>
60 min	<b>150 PLN</b>

---
- **Nutrition massage / Masaż odżywczy**  
 Odżywczy masaż ciała z zastosowaniem preparatu.  
 Nourishing Body Massage with Intensive Nutrition Cream.

30 min	<b>120 PLN</b>
60 min	<b>170 PLN</b>

---
- **Modeling massage / Masaż modelujący**  
 Masaż modelujący na poszczególne partie ciała z zastosowaniem wybranych technik i preparatów.  
 Modeling Massage targeting selected parts of the body using selected techniques.

30 min	<b>120 PLN</b>
60 min	<b>170 PLN</b>

---
- **Therapeutic massage / Masaż leczniczy**  
 Masaż leczniczy likwidujący dolegliwości w obrębie mięśni, stawów obwodowych i kręgosłupa.  
 Therapeutic Massage eliminating muscle pain and pain in peripheral joint and spine area. **120 PLN**

---
- **Lymphatic massage / Masaż limfatyczny**  
 Masaż usprawnia krążenie limfy, zapobiega zmianom powstałym w wyniku jej zastoju.  
 Improves the lymph flow, helps to prevent the results of lymphostasis.

60 min	<b>140 PLN</b>
90 min	<b>200 PLN</b>

---

- **Foot reflexology / Refleksologia stóp**  
 Usprawnianie funkcjonowania całego organizmu poprzez pobudzenie punktów refleksorycznych.  
 Improvement of the whole body well being through stimulation of the reflexoteric points.

30 min	<b>100 PLN</b>
60 min	<b>160 PLN</b>
  
- **Thalgo aromatic massage / Masaż aromatyczny Thalgo**  
 Masaż łączy aromaterapię, shiatsu i filozofię chińską.  
 Przywraca harmonię energetyczną.  
 Massage combining aromatherapy, shiatsu and Chinese philosophy.  
 Revives energetic harmony.

---

**150 PLN**
  
- **Bamboo massage / Masaż bambusem**  
 Relaksacyjny masaż ciała. Odpręża, niweluje napięcie mięśni, przywraca siły witalne.  
 W zależności od techniki: masaż relaksacyjny, liftingujący lub antycellulitowy.  
 Relaxing body massage. Brings pleasure and reduces tension of the muscles, improves well-being.  
 Depending on the technique: relaxing, lifting or anti-cellulite massage.

---

**190 PLN**
  
- **Pantai Luar massage**  
 Indonezyjski relaksujący masaż owocowo-ziołowymi stemplami.  
 Indonesian relaxing massage with fruit and herbal stamps.

---

**170 PLN**
  
- **Ayurveda ABHYANGA massage**  
 Masaż indyjski całego ciała, twarzy i głowy ciepłym olejem migdałowym.  
 Indian body, head and face massage  
 with warm almond oil.

---

**250 PLN**
  
- **Four hands Ayurveda ABHYANGA massage**  
 Masaż indyjski całego ciała, twarzy i głowy ciepłym olejem migdałowym na cztery ręce.  
 Indian body, head and face massage performed with four hands  
 with warm almond oil.

---

**350 PLN**

- **Ayurveda SHIRODHARA massage**  
 Masaż głowy strumieniem ciepłego oleju migdałowego  
 – masaż psycho-duchowy.  
 Head massage with warm sesame oil stream  
 – massage for psyche and spirit. **230 PLN**

---
- **Ayurveda KATTI BASTI massage**  
 Terapia kręgosłupa – kąpiel podstawy kości krzyżowej w ciepłym oleju połączona z masażem pleców.  
 Spine therapy – spine base warm oil bath combined with back massage. **180 PLN**

---
- **Ayurveda PAADABHYANGA massage**  
 Ayurwedyjski masaż stóp. Usprawnia krążenie i nadaje lekkości nogom.  
 Ayurveda foot massage. Improves blood circulation and brings lightness to feet. **100 PLN**

---
- **Ayurveda HAATABHYAHGA massage**  
 Ayurwedyjski masaż dłoni. Rozluźnia stawy, nawilża i regeneruje skórę rąk.  
 Ayurveda hand massage. Relaxes joints, moisturizes and regenerates hand skin. **80 PLN**

---
- **Mer & Sens massage**  
 Masaż gorącymi i zimnymi kamieniami. Zmniejsza napięcia mięśni, relaksuje i odpręża.  
 Hot and cold stone massage. Reduces tension of the muscles, relaxes, and brings pleasure.  
 30 min **120 PLN**  
 60 min **210 PLN**

---
- **Honey massage / Masaż miodowy**  
 Odżywczy masaż ciała na bazie olejku migdałowego i naturalnego miodu pszczelego.  
 Nourishing body massage based on almond oil and natural bee honey. **210 PLN**

---
- **Ocean Memory massage**  
 Peeling, masaż za pomocą dłoni i stempla oraz ciepła, regenerująca maska na ciało.  
 Likwiduje stres i przywraca siły vitalne.  
 Scrub, hand and stamp massage followed by regenerating warm body mask.  
 Relieves stress and improves well-being. **300 PLN**

---

- **Indoceane massage**

Peeling, masaż inspirowany ayurwedą oraz maska kremowa. Wspaniale wygładza i nawilża skórę.

Scrub, massage inspired by Ayurveda combined with a cream mask.

Amazingly smoothens and nourishes your skin.

**300 PLN**

---

- **Duet massage / Wyjątkowe chwile – masaż dla dwóch osób**

Relaksujący masaż dla Dwojga wykonywany w jednym gabinecie.

Idealny dla par lub przyjaciół.

Relaxing body massage for a couple in one room.

Perfect for couples or friends.

**300 PLN**

---

**Rezerwacja zabiegów  
i kontakt telefoniczny: +48 22 77 83 095**

**ZAPRASZAMY!**



**Thalgo Ella Baché SPA, Holiday Inn Warszawa Józefów**  
**ul. Telimeny 1, 05-420 Józefów Warszawa**  
**Tel.: +48 22 778 30 95**  
**www.holiday.aquila.pl, e-mail: recepcja@thalgospa.pl**

**Jesteśmy do Państwa dyspozycji:**  
**Poniedziałek - piątek 9:00 - 22:00**  
**Sobota - niedziela 9:00 - 21:00**

Thalgo Poland Sp. z o.o.,  
ul. Szkolna 12, Michałowice 05-816,  
Sąd rejonowy dla M. ST. Warszawy,  
XIV Wydział Gospodarczy KRS,  
KRS: 0000109284, NIP: 534-18-74-702,  
Kapitał zakładowy w wysokości 50 000 PLN