

## Rytuały / Rituals:

### Reiki treatment Zabieg Reiki

Japanese technique for stress reduction and relaxation that also promotes healing. A treatment feels like a wonderful glowing radiance helping chi energy to flow through and around you. Reiki treats the whole person including body, emotions, mind and spirit.  
Sesja terapeutyczna wykonana zgodnie z japońską metodą uzdrawiania za pomocą energii życiowej. Redukuje stres, relaksuje, wspomaga tradycyjne leczenie.  
Pozytywnie wpływa na ciało, emocje, umysł i ducha.

180 zł (40 €) - 50 min



Take your relaxation  
to the next level  
Wejdź na wyższy poziom relaksu

Body & Mind massage by Hanka Kraszczyńska  
– this is a unique space specializing in treatments in the field of wellness in Warsaw. In a unique atmosphere our salon thanks to relaxing treatments and massages we will put you in a mood of peace and deep rest from everyday worries and energy balance mind, spirit and body.

Body & Mind massage by Hanka Kraszczyńska  
– to wyjątkowa przestrzeń specjalizująca się w zabiegach z zakresu wellness w Warszawie. W niepowtarzalnej atmosferze naszego salonu dzięki zabiegom i masażom relaksacyjnym wprowadzimy Cię w nastrój wyciszenia, głębokiego odpoczynku od trosk dnia codziennego oraz równowagi energetycznej umysłu, ducha i ciała.

## OPENING HOURS / GODZINY OTWARCIA

Mon-Fri / Pon-Pt: 10-22

Saturday / Sobota: 10-20

Sunday / Niedziela: 11-20

In order to avoid waiting, please make a reservation.  
Prosimy o wcześniejsze umówienie wizyty.

body.mind.warszawa@gmail.com  
www.lomilomi.waw.pl



SAUNA



GYM



MASSAGE ROOM  
WITH BODY & FACE TREATMENTS

BODY & MIND by Hanka Kraszczyńska  
Polonia Palace Hotel

(-1 level in the Fitness Center)

al. Jerozolimskie 45, 00-692 Warsaw, Poland  
+ 48 798 665 254, +48 22 31 82 813  
or extension / lub wewnętrzny: 813  
(for hotel guests / dla gości hotelowych)

## RELAX YOUR BODY AND MIND!

### 30 MIN MESSAGES

HEAD • FACE • NECK • FOOT • SCRUB & MORE



SEE INSIDE FOR MORE



POLONIA PALACE HOTEL FLOOR -1

## Masaże / Massages 30' / 45':

### Head, face, neck and neckline massage

Masaż głowy, twarzy, szyi i dekoltu

Deeply relaxing and calming massage with elements of reflexology.

Masaż głęboko relaksujący, powodujący uczucie wyciszenia.

Zawiera elementy refleksologii.

160 zł (40 EUR) - 30 min

### Foot massage with reflexology elements

Masaż stóp z elementami refleksologii

It harmonizes the energy in your body and relaxes. Improves blood circulation and stimulates the nervous system.

Masaż relaksuje, poprawia krążenie krwi oraz stymuluje układ nerwowy.

180 zł (45 EUR) - 30 min

### Partial massage

Masaż częściowy (terapeutyczny masaż pleców)

Therapeutic massage, which removes the pain and congestion around the back.

Terapeutyczny masaż usuwający ból i przeciążenia w obrębie pleców.

190 zł (45 €) - 30 min

### Scrub massage

Masaż peelingujący

It makes the skin smooth, fresh, soft, full of radiance and healthy.

Czyni skórę gładką, świeżą, miękką, pełną blasku i zdrowego wyglądu.

190 zł (45 €) - 30 min

### Lymphatic drainage for legs

Drenaż limfatyczny nóg

It gives a feeling of lightness for tired legs by removing lymph stagnation in the lower part of the body.

Daje uczucie lekkości zmęczonym nogom poprzez usunięcie zastoju limfy.

250 zł (60 €) - 40 min

### Sports massage

Masaż sportowy

Massage for people who care about shape and body. Sensational regeneration after intense training.

Masaż dla osób dbających o kondycję i ciało. Rewelacyjnie regeneruje po intensywnym treningu.

340 zł (80 €) - 45 min

## Masaże / Massages 60' / 90':

### Relaxation massage

Masaż relaksacyjny

It allows to achieve state of a deep relaxation by removing the pain and stress, leaving an unforgettable feeling of lightness and full harmony.

Pozwala osiągnąć stan głębokiego relaksu poprzez usunięcie bólu i stresu, pozostawiając niezapomniane uczucie lekkości i pełnej harmonii

60 min - 290 zł (70 €); 90 min - 430 zł (100 €)

### Classic massage

Masaż klasyczny

It eliminates muscle tension and pain through the use of traditional massage techniques.

Niweluje napięcie mięśni i ból poprzez wykorzystanie tradycyjnych technik masażu.

60 min - 320 zł (75 €)

90 min - 470 zł (110 €)

### Shea butter massage

Nawilżający masaż z masłem shea

Pleasant massage with warmed up butter, which combines relaxation of your body with deep hydration of the skin.

Relaksacyjny masaż rozgrzaniem masłem shea z głębokim nawilżeniem skóry.

60 min - 340 zł (80 €)

90 min - 480 zł (115 €)

### Hot chocolate massage

Masaż gorącą czekoladą

Deeply relaxing massage with dark chocolate which stimulates the secretion of happiness hormones – endorphins.

Głęboko relaksujący masaż przy użyciu czekolady – pobudza wydzielanie hormonów szczęścia – endorfin.

60 min - 340 zł (80 €); 90 min - 480 zł (115 €)

### Polynesian Ma-uri massage

Masaż polinezyjski Ma-uri

Polynesian full body massage which relaxes, eases tension and helps to achieve a perfect physical and emotional balance.

Polinezyjski masaż całego ciała, relaksuje, rozluźnia i wprowadza w stan równowagi fizycznej i emocjonalnej.

60 min - 360 zł (85 €)

### Hot Stones massage

Masaż gorącymi kamieniami

Has calming and deeply relaxing effect. It reduces stress, helps to get rid of toxins and stimulates metabolism.

Działa uspokajająco i relaksująco, łagodzi objawy stresu, usuwa toksyny z organizmu i pobudza przemianę materii.

560 zł (135 €) - 90 min

### Hawaiian Lomi-lomi massage

Masaż hawajski Lomi-lomi

Special and unique Hawaiian massage. Has a rejuvenating influence, stimulates lymphatic system and blood circulation, helps in removing toxins. It is a massage for BODY, SOUL and MIND.

Wyjątkowy, jedyny i niepowtarzalny masaż hawajski. Działa odmładzająco, pobudza układ limfatyczny i krwionośny oraz pozwala na usunięcie toksyn z organizmu. Masaż dla CIAŁA, UMYŚLU i DUCHA.

90 min - 490 zł (120 €)

## Zabiegi na twarz / Facial treatments:

### Rejuvenating golden face treatment

Odmładzający złoty zabieg na twarz

Combination of active ingredients with colloidal gold naturally inhibits the aging process, reduces discoloration and brightens the skin.

Połączenie składników aktywnych z koloidalnym złotem w naturalny sposób hamuje procesy starzenia, redukuje przebarwienia i rozświetla skórę.

360 zł (85 €) - 45 min

### Moistening facial treatment with massage

Nawilżający zabieg na twarz z masażem

The treatment is adapted to the individual needs of skin of all ages. Dostosowany do indywidualnych potrzeb skóry w każdym wieku.

440 zł (105 €) - 60 min

### Total collagen facial lifting treatment with hands, arms, neck and neckline massage

Całkowity kolagenowy, liftingujący zabieg na twarz z masażem dłoni ramion, szyi i dekoltu

Intensive care for mature skin, comprehensive anti-wrinkle, moisturizing and regenerating effects. Intensywna pielęgnacja skóry dojrzałej, kompleksowe działanie przeciwzmarszczkowe, nawilżające i regenerujące

560 zł (135 €) - 90 min

