



N O B U S P A

M E N U

M A S A Ż E 4
M A S S A G E S

M A S A Ż E T W A R Z Y 8
F A C I A L M A S S A G E S

Z A B I E G I N A T W A R Z 10
N A T U R A B I S S É
F A C I A L B Y N A T U R A B I S S É

R Y T U A Ł Y S P A 14
S P A R I T U A L S

M A S A Ź E

M A S S A G E S

Nobu Zen

Nasz autorski masaż Nobu Zen wykorzystuje techniki z całego świata i jest dostosowany do Twoich potrzeb.

Nasi doświadczeni terapeuci wykorzystują kombinację kilku technik masażu wraz z wybraną przez Ciebie mieszanką olejków eterycznych w całkowicie spersonalizowanym dla Ciebie zabiegu. Poczuj jak znika stres i napięcie, a Ty odzyskujesz siły witalne.

Masaż pleców

Przynies natychmiastową ulgę swoim plecom. W trakcie masażu nasi terapeuci opracują obszar bólu i napięć dzięki specjalnej sekwencji wysoce ukierunkowanych technik, w tym terapii punktów spustowych, uciskania, rozciągania, technik relaksacji.

Our signature Nobu Zen massage uses techniques from across the world and is tailored to each guest.

Our talented therapists utilize a combination of several massage techniques along with your own chosen oil blend in a completely customized treatment. Feel the stress and tension melt away.

75 MIN - 520 PLN

Decompress Back Massage

Bring immediate relief to areas of pain and tension with a bespoke sequence of highly targeted pressing, stretching and enfolding healing techniques performed on trigger points on the back, neck and shoulders.

30 MIN - 290 PLN

Masaż tkanek głębokich

Jest to jedna z najskuteczniejszych technik pracy z tkankami miękkimi, stosowana w wielu schorzeniach bólach układu mięśniowego wywołanych stresem, zmęczeniem i nieprawidłową postawą. Zmniejsza ograniczenia w ruchomości stawów i mięśni.

Efektom masażu są: zmniejszenie bólu, poprawa postawy, lepszy zakres i płynność ruchu. Metodami, dzięki którym cel zostaje osiągnięty są metody mięśniowo-powięziowego rozluźniania, rozluźniania pozycyjnego, rozcierania poprzecznego oraz masażu funkcyjnego.

Lomi-Lomi

W prastarej tradycji hawajskiej i polinezyjskiej był systemem uzdrawiania stosowanym przez szamanów - Kahunów.

W połączeniu ze świętym tańcem przy kamiennych ołtarzach wykonywali oni pełen gracji, trwający kilka godzin a nawet dni rytuał.

Płynne ruchy wykonywane głównie przedramionami, rozciąganie całego ciała, bliskość terapeuty wprowadzają w stan głębokiego relaksu, wyciszenia. Lomi Lomi to swoista terapia uzdrawiająca ciało i sferę emocjonalną.

Deep Tissue Therapy

It is one of the most efficient forms of work with soft tissues in many tension areas of the muscular system caused by stress fatigue and incorrect posture. It helps with limitations in muscle movements.

The effects of the massage are: reduced pain, improved posture, better flexibility and movement fluency. It relieves and prevents the return of trouble.

30 / 60 / 90 MIN - 290 / 460 / 630 PLN

In the ancient Hawaiian and Polynesian tradition, it was a system of healing used by Kahuna shamans. In connection with the sacred dance at the stone altars they performed a graceful ritual lasting for several hours or even days.

The smooth movements performed mainly with the forearms, the stretching of the whole body leads to a state of deep relaxation and calmness. Lomi Lomi is a specific therapy healing the body and the emotional sphere.

90 MIN - 690 PLN

Relaksujący masaż głowy

Opracowanie okolicy łopatek, karku, głowy i twarzy niweluje dysharmonię emocjonalną i mięśniową, wzmacnia skórę głowy, łagodzi przemęczenie oczu, bóle głowy i stany depresyjne.

Pomaga odnaleźć wewnętrzny spokój i przywraca jasność umysłu.

Masaż dla przyszłej mamy

Masaż opracowany specjalnie w celu zaspokojenia potrzeb organizmu w czasie ciąży, zabieg ten jest doskonałym lekarstwem na złagodzenie bólu pleców, przesunięcie retencji płynów, złagodzenie rozstępów i uzyskanie stanu spokoju i relaksu.

Masaż prenatalny jest wskazaniem dla każdej mamy po pierwszym trymestrze ciąży.

Relaxing Head Massage

The treatment of the shoulder blade area, neck, head and face eliminates emotional and muscular disharmony, strengthens the scalp, relieves eye strain, headaches and depressive states.

It helps to find inner peace and restore mental clarity.

45 MIN - 390 PLN

Pre-Natal Wellbeing Massage

A massage developed specifically to address the body's needs during pregnancy. This treatment is the perfect remedy to ease an aching back, shift fluid retention, alleviate stretch marks and promote a state of calm and relaxation.

The pre-natal massage is a must for any mother to be after their first trimester.

60 MIN - 520 PLN

M A S A Ż E T W A R Z Y
F A C I A L M A S S A G E S

Sensei Japan Lifting Kobido

Kobido - japoński lifting twarzy, to naturalna alternatywa dla zabiegów medycyny estetycznej. Masaż ten wywodzi się z tradycyjnej medycyny chińskiej. Do Japonii trafił około XIV w., gdzie został udoskonalony i rozpropagowany.

Kobido jest najbardziej zaawansowanym technicznie masażem twarzy w Japonii, a prawdopodobnie również na świecie. Ilość oraz złożoność technik wymaga od terapeuty bardzo dużej sprawności manualnej oraz umiejętności doboru odpowiednich technik do indywidualnych potrzeb skóry.

Kobido Japanese face lift is a natural alternative to aesthetic medicine treatments. This massage originates from the traditional Chinese medicine. It arrived in Japan around the 14th century, where it was refined and popularized.

Kobido is the most technically advanced facial massage in Japan and probably in the world. The number and complexity of the techniques require the therapist to have very high manual skill and the ability to select appropriate techniques for individual skin needs.

60 MIN - 520 PLN

9

Facemodeling

Program ten to połączenie zaawansowanych technik masażu, dzięki którym już podczas jednej sesji zabiegowej możemy osiągnąć spektakularne efekty rehabilitacji estetycznej i osiągnąć długotrwały efekt biologicznego odmłodzenia naszej twarzy nawet o kilka lat.

This program is a combination of advanced massage techniques, thanks to which, when used during one treatment session, we can achieve spectacular effects of aesthetic rehabilitation and achieve a long-term result of biological rejuvenation of our face even by several years.

90 / 120 MIN - 690 / 850 PLN

Z A B I E G I N A T W A R Z
N A T U R A B I S S É
F A C I A L B Y N A T U R A B I S S É

Carboxi Express

Dotlenia · Odnawia · Eksfoliuje

Ekspresowa eksfoliacja zapewniająca blask na wyjście. Dzięki zawartości 5 alfa-hydroksykwasów, ten trójfazowy zabieg uczyni Twoją skórę niezwykle gładką, nawilżoną i promienną już w 30 minut!

Reveals · Renews · Exfoliates

A lunchtime peel for a glow on the go. Using 5 AHAs, this triple exfoliating treatment will produce unprecedented results leaving your skin extraordinarily soft and luminous in just 30 minutes!

30 MIN - 400 PLN

Express Radiance Lifting Peel

Eksfoliuje · Rozświetla · Napina

Super skuteczny i delikatny zabieg zluszczający, który walczy z każdym rodzajem zaburzeń pigmentacji, równoważy koloryt skóry i zapewnia niesamowitą świetlistość. Dzięki działaniu odmładzającemu naprawia skórę dojrzałą i fotostarzejącą się, wygładza zmarszczki oraz poprawia elastyczność i jędrność.

Exfoliates · Luminates · Tightens

Super effective and delicate exfoliating treatment that fights against every type of pigmentation disorder, balances skin tone and provides incredible luminosity. With rejuvenating action, it repairs mature and photo-aged skin, smooths out wrinkles and improves elasticity and firmness.

30 MIN - 400 PLN

The Essential Shock Collagen 3D

Ujędnia · Odżywia · Napina

Unikatowy koktajl bio-identycznych suplementów skóry, dzięki którym skóra staje się napięta, nawilżona i pozbawiona zmarszczek.

Jego regenerująca siła działa od najgłębszych warstw, wpływając na jędnność, elastyczność i odcień skóry, a przez to na poprawę konturu twarzy.

Citrus Essence

Rewitalizuje · Stymuluje · Ujędnia

Leczenie antyoksydacyjne, które przywraca witalność skórze zniszczonej słońcem i pomaga zminimalizować oznaki przedwczesnego starzenia się.

Witamina C stymuluje produkcję kolagenu i odnawia jędnność skóry, jednocześnie poprawiając świetlistość i nawilżenie.

Purifies · Brightens · Balances

This essential exfoliating and invigorating treatment reenergizes cellular functions and reveals perfectly hydrated skin.

The revitalizing power of pure oxygen will decongest and brighten a tired dull complexion restoring an even tone and a healthy natural glow!

60 MIN - 690 PLN

Revitalizes · Stimulates · Firms

An antioxidant treatment that restores vitality to sun-damaged skin and helps minimize signs of premature aging.

Vitamin C stimulates collagen production and renews skin firmness, while improving luminosity and hydration.

60 MIN - 670 PLN

Inhibit Face Lift

Unosi · Wypełnia · Relaksuje

Kosmetologiczna alternatywa zabiegów medycznych, która zapewnia skórze wszystkie korzyści mikroiniekcji bez ryzyka powikłań.

Dzięki zawartości innowacyjnych składników o dużym stężeniu, daje widoczny efekt liftingu już po pierwszym zabiegu.

Zabieg na twarz dla mężczyzn

Rewitalizuje · Stymuluje · Napina

Dostosowany do specyficznych potrzeb męskiej skóry. Zabieg oczyszcza, tonizuje, łagodzi oraz koi podrażnioną skórę.

Nawilża i poprawia funkcje bariery skórnej, jednocześnie zwalczając oznaki starzenia i zmęczenia.

Lifts · Fills · Relaxes

Surgical alternative treatment that infuses the skin with all of the benefits of a microinjection without the neurotoxins.

Visibly lifts the skin after just one treatment due to the innovative highly concentrated ingredients.

75 MIN - 990 PLN

Facial Treatment For Men

Revitalizes · Stimulates · Balances

Customized to the specific needs and challenges of men's skin, this treatment cleanses, tones, soothes and comforts irritated skin, especially after shaving.

The men's facial removes rough, or dry skin and improves skin barrier function, while also fighting the signs of aging, under eye discoloration and puffiness.

60 MIN - 670 PLN

R Y T U A Ł Y S P A
S P A R I T U A L S

Rytuał Nobu Nagomi

Pozwól nam zabrać Cię w podróż pobudzającą wszystkie zmysły. Rytuał zaczyna się specjalnie przygotowanym dla Ciebie peelingiem, później wykonany zostanie spersonalizowany masaż inspirowany technikami dalekiej Azji, połączony z ciepłymi okładami z kokosa.

Rytuał zakończony jest naszym wyjątkowym masażem twarzy, który pozwoli Ci w pełni się zrelaksować. Po zabiegu Twoje mięśnie będą rozluźnione, poprawi się ruchomość stawów, skóra będzie jedwabista, a umysł zostanie uwolniony od stresu.

Nobu Nagomi Ritual

This ritual takes you on a journey to stimulate the senses. Starting with a body exfoliation with our coconut shell cream body scrub, the treatment is followed with an Asian-inspired bespoke massage, combined with warm handmade coconut poultices and finished with a soothing mini facial massage to release stress and rejuvenate the skin.

Muscles are soothed, joint mobility is increased and your mind is left feeling grounded.

150 MIN - 1.380 PLN

Rytuał podróżnika z elementami akupresury

Poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, sprawia że nogi stają się lżejsze, a wszelkie dolegliwości po podróży znikają. Rytuał zaczynamy od szczotkowania nóg na sucho, aby aktywować drenaż limfatyczny i zmniejszyć obrzęki, następnie wykonujemy długi i bardzo odprężający rytuał na stopy z elementami akupresury w celu poprawy krążenia i pozbycia się napięć mięśniowych. Zwieńczeniem zabiegu jest hinduski masaż głowy, twarzy, karku. Rytuał ma działanie drenujące, odprężające i oczyszczające.

Restless Traveler Acupressure Ritual

Energise & Elevate Fluid Retention.

This ritual begins with a dry leg brushing to activate lymphatic drainage and reduce puffiness, followed by a long and luxurious foot ritual with marma (acupressure) massage to release organ, muscle and tissue blockages, before gently moving to an Indian head massage and antipollution face massage to cleanse, nourish and calm.

1 2 0 M I N - 1 . 0 0 0 P L N

Królewski rytuał cytrusowy Natura Bissé

Wykwintny, relaksujący, zmysłowy rytuał dla twarzy i ciała zawierający wszystkie antyoksydacyjne zalety witaminy C. Obejmuje zabieg na twarz z witaminą C, peeling i maskę na ciało, po czym nakładany jest odżywczy krem do ciała, dzięki czemu skóra staje się świetlista i gładka. Idealny przed lub po ekspozycji na słońce.

Ten wykwintny rytuał otacza zmysły esencjami cytryn i pomarańczy. Zabieg ten chroni przed wysuszeniem i przedwczesnym starzeniem się, a także pomaga odnowić skórę uszkodzoną przez słońce, pozostawiając ją jędrniejszą, promienną i bardziej odmłodzoną.

Royal Citrus Ritual by Natura Bissé

Exquisite, relaxing, sensorial face and body ritual incorporating all the antioxidant benefits of Vitamin C. The treatment incorporates a vitamin C facial, body exfoliation & a body mask wrap and is finished with the application of a nutritive body cream leaving skin feeling luminous and soft. Ideal before, or after sun exposure.

A Mediterranean dance for the senses, this exquisite facial and body ritual envelops the senses with citric essences. This treatment protects skin from dryness and premature ageing and it also helps to prepare sun damaged skin leaving the skin firmer, luminous and more rejuvenated.

1 2 0 M I N - 1 . 2 0 0 P L N

Umawianie wizyt

Aby uniknąć rozczarowań, zalecamy umówienie się na spotkanie przed przyjazdem do hotelu. Rezerwacje dokonane po przyjeździe są uzależnione od dostępności miejsc. Zabiegi rozpoczynają się i kończą punktualnie według podanych godzin, aby uniknąć niedogodności dla kolejnych gości. Aby umówić się na wizytę za pomocą telefonu w naszym pokoju, prosimy wybrać „0” lub „Front Desk”.

Środki ostrożności w zakresie opieki medycznej

Prosimy o poinformowanie naszego zespołu, jeśli cierpisz na wysokie ciśnienie krwi, choroby serca lub inne dolegliwości fizyczne. Prosimy również o poinformowanie nas o ciąży, abyśmy mogli zaproponować najodpowiedniejsze dla Państwa zabiegi.

Polityka anulacji

Prosimy pamiętać, że w przypadku anulowania terminu zabiegu z mniej niż 24-godzinny wyprzedzeniem, klient ponosi pełne koszty zabiegu. Jeśli spóźnisz się na wizytę, zabieg zostanie skrócony, ale jego koszt pozostanie taki sam.

Atmosfera

Prosimy o wyłączenie telefonów komórkowych i wszelkich innych urządzeń elektronicznych.

Godziny otwarcia

Poniedziałek – niedziela od 10:00 do 21:00.

Jeżeli chcesz dokonać rezerwacji masażu poza godzinami pracy SPA, poinformuj nas do 24h przed planowanym zabiegiem, a z przyjemnością postaramy się zorganizować to dla Ciebie.

Ważne!

Pamiętaj o wypełnieniu oświadczenia, że zapoznałeś/aś się z przeciwwskazaniami do wykonania masażu przed jego wykonaniem i wyrażasz świadomą zgodę na odbycie zabiegu lub masażu.

Making Appointments

We recommend you to make appointments prior to your arrival to the hotel and at least 2 hours in advance, in order to avoid disappointment. Reservations made after arrival are subject to availability. Treatments begin and end punctually according to the specified times, to avoid delays to our subsequent guests. To make an appointment by using our guest room phone, please press “0” or “Front Desk” button.

Medical Precautions

Please inform our SPA team if you suffer from high blood pressure, heart disease or any other physical ailments. Please also let us know if you are pregnant, so that we can recommend the most suitable treatment for you.

Cancellation Policy

Please note that treatment appointment cancelled less than 24 hours in advance incur the full cost of the treatment. If you are late to your appointment, the treatment will be reduced, but the cost will remain the same.

Atmosphere

Please switch off your mobile phone and all other electronic devices.

Opening Hours

Monday – Sunday from 10 AM – 9 PM.

If you would like to book a massage outside of SPA opening hours, please inform us up to 24 hours before the planned treatment and we will be happy to arrange it for you.

Important!

Remember to complete the declaration that you have read the contraindications to the massage before performing it and you give your informed consent to undergo the treatment or massage.



NOBU HOTEL
WARSAW

NaturaBissē
Barcelona

+48 22 551 88 88 | spa-warsaw@nobuhotels.com
Wilcza 73, Warsaw 00-670, Poland