



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

Zanurz się w harmonii dzięki naszemu autorskiemu masażowi Nobu Zen. Inspirujemy się technikami z różnych zakątków świata, by stworzyć zabieg idealnie dopasowany do Twoich potrzeb. Doświadczeni terapeuci łączą różnorodne techniki masażu z wybraną przez Ciebie kompozycją olejków eterycznych. Odetchnij głęboko, poczuj jak stres i napięcie odchodzą, a energia wypełnia Twoje ciało i umysł.

Masaż pleców

Poczuj ulgę i komfort dzięki masażowi pleców, który skupia się na łagodzeniu napięć i bólu. Terapeuta precyzyjnie opracuje problematyczne obszary, wykorzystując takie techniki jak terapia punktów spustowych, delikatny ucisk, rozciąganie oraz głęboka relaksacja. To doskonały sposób, by odprężyć się i przywrócić swobodę ruchów.

Immerse yourself in harmony with our signature Nobu Zen massage. Inspired by techniques from various corners of the world, we create a treatment perfectly tailored to your needs. Experienced therapists combine diverse massage techniques with your choice of essential oil blends. Take a deep breath, feel the stress and tension melt away, as energy fills your body and mind.

75 MIN - 520 PLN

Back Massage

Feel relief and comfort with the back massage that focuses on easing tension and pain. The therapist will precisely target problematic areas, using techniques such as trigger point therapy, gentle pressure, stretching, and deep relaxation. This is a perfect way to unwind and restore freedom of movement.

30 MIN - 290 PLN

Masaż tkanek głębokich

To intensywna i precyzyjna metoda, która działa na głębsze warstwy mięśni i powięzi, pomagając złagodzić dolegliwości spowodowane stresem, przeciążeniami czy nieprawidłową postawą.

Masaż pomaga poprawić ruchomość stawów i elastyczność mięśni, redukując ból i poprawiając postawę. Specjalistyczne techniki, takie jak rozluźnianie mięśniowo-powięziowe, rozluźnianie pozycyjne czy masaż funkcyjny, przynoszą efekty w postaci większej swobody i lekkości ruchu.

Lomi-Lomi

Ten hawajski rytuał to prawdziwa podróż do świata relaksu i harmonii. Wywodzący się z tradycji szamańskiej, Lomi Lomi łączy płynne, rytmiczne ruchy przedramion z delikatnym rozciąganiem ciała, tworząc głęboko odprężające doświadczenie.

To coś więcej niż masaż – to uzdrawiający rytuał, który działa zarówno na ciało, jak i emocje. Odkryj magię tej prastarej metody i pozwól sobie na chwilę pełne spokoju i wewnętrznego wyciszenia.

Deep Tissue Massage

This is an intense and precise method that targets deeper layers of muscles and fascia, helping to alleviate discomfort caused by stress, strain, or poor posture. The massage improves joint mobility and muscle flexibility, reducing pain and improving posture.

Specialized techniques such as myofascial release, positional release, and functional massage provide greater freedom and ease of movement.

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

This Hawaiian ritual is a true journey into relaxation and harmony. Originating from shamanic traditions, Lomi Lomi combines flowing, rhythmic forearm movements with gentle body stretching, creating a deeply relaxing experience.

It is more than just a massage – it is a healing ritual that works on both the body and emotions. Discover the magic of this ancient method and allow yourself moments of peace and inner calm.

90 MIN - 690 PLN

Relaksujący masaż głowy

Delikatny masaż okolic karku, łopatek, głowy i twarzy pomaga przywrócić równowagę emocjonalną i fizyczną. Łagodzi napięcia, zmniejsza bóle głowy, redukuje zmęczenie oczu oraz poprawia kondycję skóry głowy. To doskonały sposób, by odzyskać wewnętrzny spokój, zrelaksować umysł i poczuć się lekko.

Masaż dla przyszłej mamy

Masaż stworzony z myślą o potrzebach przyszłych mam. Pomaga złagodzić bóle pleców, wspiera redukcję obrzęków, poprawia wygląd skóry oraz sprzyja głębokiemu relaksowi.

To idealna terapia po pierwszym trymestrze, pozwalająca poczuć się lekko i komfortowo w tym wyjątkowym okresie.

Relaxing Head Massage

A gentle massage of the neck, shoulders, head, and face helps restore emotional and physical balance. It alleviates tension, reduces headaches, eases eye fatigue, and improves scalp condition. It's the perfect way to regain inner peace, relax the mind, and feel light.

45 MIN - 390 PLN

Massage for Expectant Mothers

A massage designed with the needs of expectant mothers in mind. It helps relieve back pain, reduces swelling, improves skin appearance, and promotes deep relaxation.

This is the ideal therapy after the first trimester, helping you feel light and comfortable during this special period.

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 to naturalny lifting twarzy, który stanowi alternatywę dla tradycyjnych zabiegów estetycznych. Wywodzi się z medycyny chińskiej, a do Japonii trafił w XIV wieku, gdzie został doskonalony i rozpropagowany.

Jest to jeden z najbardziej zaawansowanych masaży twarzy na świecie. Wymaga dużych umiejętności manualnych i precyzyjnego dopasowania technik do indywidualnych potrzeb skóry, dzięki czemu efekty są spektakularne.

Kobido is a natural facelift alternative to traditional aesthetic treatments. Originating from Chinese medicine, it reached Japan in the 14th century, where it was refined and popularized. It is one of the most advanced facial massages in the world.

It requires high manual skills and precise technique adjustments based on the individual needs of the skin, resulting in spectacular effects.

60 MIN - 520 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 złuszczący, który walczy z każdym rodzajem zaburzeń pigmentacji, równowazy 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

Ujędria · 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 jędmność, elastyczność i odcień skóry, a przez to na poprawę konturu twarzy.

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

Citrus Essence

Rewitalizuje · Stymuluje · Ujędria

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

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

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

A cosmetic alternative to medical treatments that provides the skin with all the benefits of microinjections without the risk of complications.

Visibly lifts the skin after just one treatment, thanks to 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, która obudzi wszystkie zmysły. Rytuał rozpoczyna się delikatnym peelingiem, który przygotowuje skórę, a następnie wykonujemy spersonalizowany masaż inspirowany technikami dalekiej Azji. Zabieg jest połączony z ciepłymi okładami z kokosa, które wprowadzą Cię w stan głębokiego relaksu.

Na zakończenie czeka na Ciebie wyjątkowy masaż twarzy, który pomoże Ci całkowicie się odprężyć. Po zabiegu Twoje mięśnie będą rozluźnione, poprawi się ruchomość stawów, a skóra stanie się bardziej jędrna. Twój umysł uwolni się od stresu, a Ty poczujesz się pełen energii i spokoju.

Nobu Nagomi Ritual

Allow us to take you on a journey that will awaken all your senses. The ritual begins with a gentle exfoliation to prepare the skin, followed by a personalized massage inspired by the techniques of Far East Asia. The treatment includes warm coconut compresses, which will guide you into a state of deep relaxation.

At the end, enjoy an exceptional facial massage that will help you fully unwind. After the treatment, your muscles will be relaxed, joint mobility will improve, and your skin will feel firmer. Your mind will be free from stress, and you will feel full of energy and calm.

150 MIN - 1.380 PLN

Rytuał podróżnika z elementami akupresury

Rytuał, który poprawia krążenie, redukuje obrzęki i sprawia, że nogi stają się lekkie, a wszelkie dolegliwości po podróży znikają. Zabieg zaczynamy od szczotkowania nóg na sucho, co aktywuje drenaż limfatyczny i redukuje obrzęki. Następnie wykonujemy długi, odprężający rytuał na stopach z elementami akupresury, by poprawić krążenie i rozluźnić napięcie mięśniowe.

Zwierzchniem jest relaksujący masaż głowy, twarzy i karku, który działa drenująco, rozluźniająco i oczyszczająco, przywracając pełnię komfortu po długiej podróży.

Traveler's Ritual with Acupressure Elements

A ritual that improves circulation, reduces swelling, and makes your legs feel light, while eliminating any discomfort after traveling. The treatment begins with dry brushing of the legs, which activates lymphatic drainage and reduces swelling. Then, a long, relaxing foot ritual with acupressure elements is performed to improve circulation and relieve muscle tension.

The ritual concludes with a relaxing head, face, and neck massage, which is draining, relaxing, and purifying, restoring full comfort after a long journey.

120 MIN - 1.000 PLN

Królewski rytuał cytrusowy Natura Bissé

Zrelaksuj się i poczuj harmonię podczas rytuału dla twarzy i ciała, który wykorzystuje wszystkie dobroczynne właściwości witaminy C. Zabieg zaczyna się peelingiem i maską na ciało dzięki którym skóra zostaje nawilżona, gładka, świetlista i pełna blasku. Zwieńczeniem rytuału jest zabieg na twarz Citrus Essence który rewitalizuje, stymuluje, ujędnia i przywraca skórze świeżość. To idealna opcja przed lub po ekspozycji na słońce.

Esencje cytryn i pomarańczy otulają zmysły, a skóra staje się bardziej odporna na wysuszenie i przedwczesne oznaki starzenia. Rytuał wspomaga regenerację skóry uszkodzonej przez słońce, przywracając jej jędkmość, promiennosc i mlodszy wyglad.

Royal Citrus Ritual by Natura Bissé

Relax and feel harmony during the facial and body ritual that uses all the beneficial properties of vitamin C. The treatment starts with a body exfoliation and mask that hydrate, smooth, illuminate, and give your skin a radiant glow.

The ritual concludes with the Citrus Essence facial treatment that revitalizes, stimulates, firms, and restores freshness to the skin. It is the perfect option before or after sun exposure.

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-godzinnym 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