

# TWARZ



## Alexandra Soveral

*Dzięki mocy organicznych, bioaktywnych składników odżywczych oraz sztuce manualnej pracy z tkanką, Alexandra Soveral oferuje niezwykle przemianę w regeneracji skóry.*

### SOVERAL METHOD

60 min — 570 PLN

Zabieg, który przywraca skórze zdrowie, blask i równowagę. Dzięki połączeniu zaawansowanych technik masażu, drenażu limfatycznego i odżywczej pielęgnacji, pomaga uwolnić napięcie mięśniowe, stymuluje naturalne procesy regeneracyjne oraz wygładza drobne linie i zmarszczki.

### SOVERAL METHOD PLUS +

90 min — 780 PLN

Zawiera dodatkowy zestaw detoksykujących i ujędrniających masek z użyciem kamieni do masażu oraz dodatkowy masaż modelujący.

### SOVERAL EXPRESS

40 min — 395 PLN

*Twój sekret na szybkie odzyskanie energii*

Zaprojektowany dla osób w ruchu, które szukają natychmiastowego odświeżenia i rewitalizacji. Ta ekspresowa wersja zabiegu SOVERAL Method jest wzbogacona o intensywnie nawilżającą maskę z kwasem hialuronowym, zapewniającą efekt wygładzenia i wypełnienia.

2 godziny w SÓL Fit & SÓL Aqua — 80 PLN

*Dla gości z zewnątrz, dopłać 80 PLN, aby korzystać z saun, siłowni i basenu przez 2 godziny (minimum 400 PLN).*

# PLECY & CIAŁO



## Beata Aleksandrowicz

*Metoda Beaty jest zarówno dokładna, jak i przełomowa, oparta na jej trzydziestoletnim doświadczeniu, podróżach i odkryciach. Styl masażu Beaty Aleksandrowicz łączy techniki masażu tkanek głębokich i terapii punktów spustowych z pracą energetyczną, rozciąganiem tajskim i terapią dotykową.*

*„Supergwiazda która zaprojektowała jeden z najlepszych masażów na świecie”*

— Wybrane przez Tatler

### DEEP SÓL

Plecy 45 / 60 min — 380 / 560 PLN

Metoda Beaty obejmuje technikę „Pień i gałęzie”, która polega na zrozumieniu i usunięciu napięć w plecach. Znalezienie pierwotnej przyczyny zapewnia skuteczną ulgę. Ten zabieg jest niezbędny do utrzymania pełnego odprężenia, sprawności i siły w całym ciele.

Ciało 90 / 120 min — 740 / 890 PLN

Masaż tkanek głębokich i indywidualnie dostosowany nacisk pomagają zniwelować napięcia mięśniowe, bóle i dolegliwości. Alternatywnie łagodniejsza wersja zabiegu pozwala się odprężyć i odzyskać harmonię. 90-minutowy masaż stopniowo zwiększa zdolność organizmu do relaksacji i uwalnia nagromadzone napięcia. 120-minutowy masaż obejmuje całe ciało, w tym pracę nad brzuchem, klatką piersiową i skórą głowy.

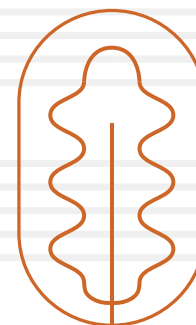
### SÓL OIL BAR Masaż Aromaterapeutyczny

30 / 60 / 90 min — 290 / 450 / 570 PLN

Zabieg dostosowany specjalnie do Ciebie – idealny do relaksu i odprężenia. Indywidualnie dobrana mieszanka naturalnych olejków aromaterapeutycznych wzbogaca doświadczenie masażu, wspierając regenerację ciała i umysłu.

One Day Pass — 250 PLN

# HERITAGE



## Shiri Aharoni

*Shiri jest ekspertką masażu twarzy, specjalizującą się w medycynie chińskiej i tajwańskiej. Posiada również własną linię narzędzi gua sha z agatu.*

### GUA SHA

15 / 45 min — 80 / 260 PLN

Zakorzeniony w tradycyjnej medycynie chińskiej, ten przyjemny rytuał łączy starożytną technikę użycia narzędzia Gua Sha na twarzy. Ciesz się zdrowiem i korzyściami dla skóry poprawiając krążenie, łagodząc napięcie, wspomagając produkcję kolagenu i nadając skórze promienny blask.

*Zalecamy opcję 15 minutową do dodania na końcu masażu całego ciała / pleców.*

### SÓL CEREMONY

30 min — 280 PLN

Sól mineralna z Krakowa, wzbogacona naszymi olejkami aromaterapeutycznymi, działa jako naturalny peeling, delikatnie usuwając martwy naskórek, odświeżając i promienną skórę. Olejki natychmiastowo nawilżają i odmładzają cerę. Idealna dla suchej i zmęczonej skóry, ten rytuał przywraca gładkość i zapewnia głębokie poczucie odświeżenia.

Sól była jednym z najcenniejszych surowców, często nazywana "białym złotem".

### POLISH HERBAL CLAYS

90 min — 650 PLN

Indywidualnie dobrana mieszanka glin wzbogacona ekstraktami ziołowymi i organicznymi olejkami aromaterapeutycznymi, która odpowiada na wszelkie potrzeby skóry. Aby wzmocnić efekty, zalecamy wizytę w saunie na podczerwień przed lub po zabiegu.

Wellness Combo — 25 PLN

*Dodaj dowolne smoothie do zabiegu*

„Sól jest jednym z 10 najlepszych  
spa w Europie na rok 2025 ”

— Magazyn Elle



### Godziny Otwarcia

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| <b>Poniedziałek</b> | 9:00 – 20:00  |
| <b>Wtorek</b>       | 9:00 – 20:00  |
| <b>Środa</b>        | 9:00 – 20:00  |
| <b>Czwartek</b>     | 9:00 – 20:00  |
| <b>Piątek</b>       | 9:00 – 21:00  |
| <b>Sobota</b>       | 10:00 – 21:00 |
| <b>Niedziela</b>    | 10:00 – 20:00 |

### Anulacje

Goście którzy chcą zmienić termin lub odwołać spotkanie są uprzejmie proszeni o poinformowanie nas 6h przed planowaną usługą, w przeciwnym razie mogą zostać obciążeni 50% kwoty zabiegu.

### Późne Przybycie

Późne przybycie może wpłynąć na skrócenie czasu trwania zabiegu, natomiast cena nie podlega zmianie. Zalecamy przybycie kilka minut wcześniej lub wizytę w naszych saunach przed planowanym zabiegiem.

Przekonanie, że dobre samopoczucie wynika z harmonii umysłu, ciała i ducha łączymy z badaniami naukowymi dotyczącymi procesu uzdrawiania organizmu i zdolności skóry do osiągnięcia jej optymalnego stanu.

### Kontakt

#### Recepcja Wellness & SPA

12-14 Stradomska  
Kraków 31-058 Polska

+48 12 201 57 54  
sol@stradomhouse.com

Rezerwacja online  
[stradomhouse.com](https://stradomhouse.com)



SÓL

SÓL

*wszystko dla dobrego samopoczucia,  
w zgodzie z naturą,  
tradycyjne metody zabiegowe  
kontynuacja badań naukowych,  
poszanowanie planety.*

