



Cennik zabiegów Ikar Plaza
Preisliste für Behandlungen
Treatment Pricelist

PL DE EN

Serdecznie witamy

Herzlich willkommen

Welcome

MASAŻE AYURVEDYJSKIE

1. Abhyanga – masaż ciepłymi olejami (65 min.)	220 zł
2. Abhyanga Synchron – masaż olejami na 4 ręce (50 min.)	290 zł
3. Udvartana – masaż proszkami i pastami ziół (75 min.)	250 zł
4. Shirodhara – masaż głowy ciepłymi olejami (25 min.)	100 zł
5. Shiroabhyanga – Shirodhara + Abhyanga (90 min.)	300 zł
6. Masaż polinezyjski – masaż przedramionami (60 / 70 min.)	200 zł
7. Masaż polinezyjski na 4 ręce (50 min.)	290 zł
8. Masaż miodem całego ciała (50 min.)	220 zł
9. Masaż czekoladą całego ciała (50 min.)	220 zł
10. Masaż bańkami chińskimi (30 min.)	75 zł
11. Masaż gorącymi kamieniami całego ciała (70 min.)	185 zł
12. Masaż gorącymi kamieniami – częściowy (20 min.)	60 zł
13. Masaż stemplami ziołowymi całego ciała (60 min.)	190 zł
14. Masaż stemplami ziołowymi – częściowy (20 min.)	75 zł

*Oddaj się
rozkoszy*

1. Masaż klasyczny totalny (60 min.)	140 zł
2. Masaż klasyczny kręgosłupa (15 min.)	35 zł
3. Masaż klasyczny z rozgrzewającym kremem (15 min.)	40 zł
4. Masaż klasyczny – częściowy (10 min.)	25 zł
5. Wyszczuplający masaż antycellulitowy (30 min.)	75 zł
6. Masaż antycellulitowy + peeling (brzuch, uda, pośladki – 30 min.)	100 zł
7. Drenaż limfatyczny totalny (60 min.)	160 zł
8. Drenaż limfatyczny odcinkowy (15 min. jedna kończyna)	40 zł
9. Akupresura stóp (25 min.)	60 zł
10. Masaż relaksacyjny świecą (60 min.)	180 zł
11. Masaż muszlami całego ciała (55 min.)	200 zł
12. Konchowanie uszu (40 min.)	65 zł
13. Świecowanie uszu (25 min.)	45 zł

Pełnia zdrowia

Ayurveda to uniwersalna wiedza o życiu respektująca wszystkie potrzeby człowieka. Proponuje praktyki i styl życia pozwalające osiągnąć pełnię zdrowia oraz utrzymać ciało i umysł w stanie równowagi. Jej celem jest dać możliwość każdemu, aby doprowadził swoje ciało do stanu pełnej harmonii ze świadomością. Ayurveda wyróżnia wiele rodzajów masaży:

Abhyanga – masaż olejami ziołowymi o różnorodnym działaniu, które wzmacniają system nerwowy i regenerują tkanki. Po Abhyandze zalecany jest odpoczynek w spokojnym i cichym miejscu. Masaż ten może być także wykonywany jednocześnie przez dwóch masażystów.

Shirodhara – zabieg polegający na masażu czoła poprzez strumień ciepłego oleju sezamowego. Masaż ten zapewnia głęboki relaks, odprężenie, leczy bóle głowy i przeciążenia umysłowe. Zbawiennie wpływa na system nerwowy, redukuje stres i napięcie nerwowe. Działa odżywczo na skórę głowy oraz na włosy.

Shiroabhyanga – połączenie masażu Abhyanga z masażem Shirodhara. Pozwala na całkowite odprężenie fizyczne i psychiczne, wprowadza w stan całkowitego i długiego relaksu.

Abhisek – masaż przy zastosowaniu połączenia rozgrzanego oleju ajurwedyjskiego z miodem. Masaż poprawia sprawność układu krążenia, działa regenerująco na skórę usuwając z niej zalegające toksyny. Doskonale relaksuje, odstresowuje, stabilizuje sen oraz likwiduje nerwobóle.

Udvarthana – masaż proszkami ziołowymi z niewielką ilością oleju ajurwedyjskiego. Proszki ziołowe zawierają kwas krzemowy i witaminę C, co wzmacnia i poprawia napięcie tkanki, działają przeciwzapalnie i detoksykująco. Zabieg pobudza krążenie krwi, wygładza nierówności skóry, likwiduje zrogowaciały naskórek, działa jak peeling.

Masaż czekoladą – masaż wykonywany przy użyciu naturalnej czekolady i ciepłego oleju sezamowego lub kokosowego. Pobudza wydzielanie endorfin, dzięki czemu działa antydepresyjnie. Skóra po zabiegu jest aksamitnie gładka, nawilżona i odżywiona.

Masaż polinezyjski – wykonuje się przedramionami i dłońmi z dużą ilością ciepłego oleju sezamowego lub kokosowego. Likwiduje napięcia mięśniowe związane ze stresem, pomagają łagodzić bóle stawów i mięśni. Zapewnia głęboki relaks fizyczny i psychiczny, który przywraca sprawność i vitalność całego organizmu. Masaż ten może być także wykonywany jednocześnie przez dwóch masażystów.

Masaże relaksacyjne

Masaż gorącymi kamieniami – przyjemny masaż przy użyciu gorących kamieni bazaltowych. Zabieg ma zbawienny wpływ na zmęczone, zestresowane ciało. Poprawia krążenie, łagodzi napięcie mięśni i stawów oraz zwiększa metabolizm komórkowy. Przywraca harmonię energetyczną.

Masaż stemplami ziołowymi – masaż ciepłymi stemplami, które zawierają mieszankę leczniczych ziół. Składniki ziół mają działanie pobudzające, odmładzające i odżywiające. Masaż stemplami uśmierza ból, napięcie mięśni, usuwa toksyny i pobudza organizm do regeneracji. Intensywnie wydzielający się zapach oraz ciepło ze stempla sprawia, że ciało i umysł są zrelaksowane.

Masaż bańkami chińskimi – masaż ten jest odmianą terapii podciśnieniowej, polega na zassaniu skóry wewnątrz bańki. Bańki przesuwane są po skórze brzucha, ud i pośladków. Zabieg ten ujędrnia i wygładza skórę. Redukuje cellulit, przyspiesza przemianę materii i spalanie tłuszczu.



1. Hydromasaż (15 min.)*	20 zł	23. Laseroterapia (5–6 min.)*	16 zł
2. Masaż podwodny (10 min.)*	20 zł	24. Krioterapia (3 min. na okolicę zabieg.)*	17 zł
3. Masaż podwodny z emulsją borowinową (15 min.)	30 zł	25. Aquavibron (10 min.)*	20 zł
4. Kąpiel perełkowa (15 min.)*	20 zł	26. Masaż mechaniczny (10 min.)*	15 zł
5. Kąpiel solankowa (15 min.)*	18 zł	27. Gimnastyka w basenie (25 min.)*	15 zł
6. Kąpiel z emulsją borowinową (15 min.)*	26 zł	28. Inhalacja solankowa (10 min.)	17 zł
7. Kąpiel borowinowa – błotna, wyszczuplająco-detoksykująca (20 min.)	50 zł	29. Basen – pakiet: pływanie, jacuzzi, sauny, łaźnia parowa (90 min.)	35 zł
8. Kąpiel kwasowęglowa (15 min.)*	22 zł		
9. Masaż wirowy kończyn dolnych (15 min.)*	15 zł		
10. Masaż wirowy kończyn dolnych – stopy, kolana, L-S (15 min.)*	20 zł		
11. Okłady borowinowe (15 min.)	20 zł		
12. Okłady parafango (15 min.)*	20 zł		
13. Jonoforeza z żelazem rozgrzewającym, przeciw- bólowym i zapalnym (15 min.)*	18 zł		
14. Fonoforeza z żelazem rozgrzewającym, przeciw- bólowym i zapalnym (3–5 min.)*	15 zł		
15. Galwanizacja (10–15 min. – zleca lekarz)*	15 zł		
16. Prądy interferencyjne (15 min.)*	15 zł		
17. Prądy diadynamiczne (15 min.)*	15 zł		
18. Prądy Tens, prądy Träbertha (15 min.)*	15 zł		
19. Magnetronik (10 min.)*	18 zł		
20. Ultradźwięki (3 min. na okolicę zabieg.)*	12 zł		
21. Lampa Sollux (10–15 min. – zleca lekarz)*	10 zł		
22. Lampa do koloroterapii (10 min.)*	10 zł		

* zabiegi te należą do grupy tzw. zabiegów pakietowych (przy pobytach powyżej 7 dni).

*Zadbaj
o zdrowie*



Źródło relaksu...

Die Quelle der Erholung...

Source of relaxation...



AYURVEDA – MASSAGEN

1. Abhyanga: Massage mit warmen Ölen (65 Min.)	220 Zł
2. Abhyanga Synchron: Ölmassage mit vier Händen (50 Min.)	290 Zł
3. Udvatana: Massage mit Kräuterpulver und -pasten (75 Min.)	250 Zł
4. Shirodhara: Kopfmassage mit warmen Ölen (25 Min.)	100 Zł
5. Shiroabhyanga: Shirodhara + Abhyanga (90 Min.)	300 Zł
6. Polynesische Massage: Massage mit den Unterarmen (60/70 Min.)	200 Zł
7. Polynesische Massage mit vier Händen (50 Min.)	290 Zł
8. Honigmassage, ganzer Körper (50 Min.)	220 Zł
9. Schokoladenmassage, ganzer Körper (50 Min.)	220 Zł
10. Massage mit chinesischen Schröpfköpfen (30 Min.)	75 Zł
11. Massage mit heißen Steinen, ganzer Körper (70 Min.)	185 Zł
12. Massage mit heißen Steinen, einzelne Körperpartien (20 Min.)	60 Zł
13. Massage mit Kräuter-Stempeln, ganzer Körper (60 Min.)	190 Zł
14. Massage mit Kräuter-Stempeln, einzelne Körperpartien (20 Min.)	75 Zł



1. Klassische Massage, ganzer Körper (60 Min.)	140 Zł
2. Klassische Massage der Wirbelsäule (15 Min.)	35 Zł
3. Klassische Massage mit wärmender Creme (15 Min.)	40 Zł
4. Klassische Massage, einzelne Körperpartien (10 Min.)	25 Zł
5. Schlankheitsfördernde Massage gegen Cellulitis (30 Min.)	75 Zł
6. Massage gegen Cellulitis + Peeling (Bauch, Oberschenkel, Gesäß – 30 Min.)	100 Zł
7. Lymphdrainage, ganzer Körper (60 Min.)	160 Zł
8. Lymphdrainage, einzelne Körperpartien (15 Min. pro Bein oder Arm)	40 Zł
9. Akupressur der Füße (25 Min.)	60 Zł
10. Entspannende Kerzenmassage (60 Min.)	180 Zł
11. Ganzkörpermassage mit Muscheln (55 Min.)	200 Zł
12. Konhatherapie (40 Min.)	65 Zł
13. Ohrreinigung (25 Min.)	45 Zł

Vollkommene Gesundheit

Ayurveda: Universelles Wissen über das Leben, berücksichtigt sämtliche Bedürfnisse des Menschen. Sie bietet eine Lebensführung und Praktiken für vollkommene Gesundheit und das Gleichgewicht von Körper und Geist. Ziel ist es, den Körper in vollkommene Harmonie mit dem Bewusstsein zu bringen. Ayurveda beinhaltet unterschiedliche Arten von Massagen:

Abhyanga: Massage mit Kräuterölen von unterschiedlicher Wirkung, die das Nervensystem stärken und die Zellen regenerieren. Nach der Abhyanga wird eine Erholung an einem stillen Ort empfohlen. Durchführung auch durch zwei Masseur gleichzeitig möglich.

Shirodhara: Hierbei wird die Stirn durch fließendes, warmes Sesamöl massiert. Diese Massage bietet eine tiefe Entspannung, wirkt relaxierend, lindert Kopfschmerzen und geistige Überanstrengung. Sie beeinflusst wohltuend das Nervensystem, reduziert Stress und nervöse Spannungen, wirkt kräftigend auf Kopfhaut und Haare.

Shiroabhyanga: Verbindung der Abhyanga- mit der Shirodhara-Massage. Dies erlaubt eine vollkommene körperliche und psychische Entspannung. Sie führt zu einem Zustand der vollkommenen Ruhe und langanhaltender Relaxation.

Abhisek: Massage mit warmem Ayurveda-Öl mit Honig vermischt. Diese verbessert die Leistungsfähigkeit des Kreislaufs und wirkt regenerierend auf die Haut, indem sie die toxischen Substanzen aus ihr ausscheiden lässt. Sie bringt vollkommene Entspannung, lässt Stress verschwinden, stabilisiert den Schlaf und beseitigt neuralgische Schmerzen.

Udvarthana: Massage mit Kräuterpulvern und einer kleinen Menge Ayurveda-Öl. Die Kräuterpulver enthalten Kieselsäure und Vitamin C, was die Spannkraft der Zellen verstärkt; sie wirken entzündungshemmend und

entgiftend. Die Behandlung regt den Kreislauf an, glättet Unregelmäßigkeiten der Haut, beseitigt Hornhaut und wirkt wie ein Peeling.

Schokoladen-Massage: Durch Anwendung von natürlicher Schokolade und warmem Sesam-Öl mit einer Prise Zimt wird die Ausschüttung von Endorphinen angeregt, wodurch eine antidepressive Wirkung entsteht. Die Haut ist nach der Behandlung samtglatt, befeuchtet und ernährt.

Polynesische Massage: Wird mit Unterarmen und Händen mit einer großen Menge warmen Sesam- oder Kokos-Öls durchgeführt. Beseitigt stressbedingte Muskelverspannungen, lindert Schmerzen der Gelenke und Muskeln. Sie bewirkt eine tiefe körperliche und psychische Entspannung und damit die Leistungsfähigkeit und die Vitalität des gesamten Organismus. Durchführung auch durch zwei Masseur gleichzeitig möglich.

Relaxierende Massagen:

Massage mit heißen Steinen: Angenehme Massage mit heilemdem Einfluss auf den ermüdeten und gestressten Körper. Stärkt den Kreislauf, lindert Verspannungen der Muskeln und der Gelenke, intensiviert den Stoffwechsel der Zellen und bringt die energetische Harmonie zurück.

Massage mit Kräuter-Stempeln, die eine warme Kräutermischung enthalten. Lindert Schmerzen, Muskelspannung, reinigt den Körper von toxischen Substanzen und regt seine Regenerationsfähigkeit an. Die Bestandteile der Kräuter haben eine anregende, verjüngende und ernährende Wirkung. Der intensive Duft und die Wärme der Stempel bewirken die Entspannung von Körper und Geist.

Chinesische Schröpfmassage: Eine Art Unterdruck-Therapie, deren Wirkung darauf basiert, dass die Haut in den Schröpfkopf hineingesogen wird. Die Schröpfköpfe werden über die Hautzonen an Bauch, Oberschekel und Gesäß geschoben. Diese Behandlung strafft und glättet die Haut, reduziert Cellulitis, intensiviert den Stoffwechsel und den Fettabbau.



1. Hydro-Massage (15 Min.)*	20 Zł	21. Sollux-Lampe (10–15 Min., auf ärztliche Verordnung)*	10 Zł
2. Unterwasser-Massage (10 Min.)*	20 Zł	22. Farbtherapie-Lampe (10 Min.)*	10 Zł
3. Unterwasser-Massage mit Moor-Emulsion (15 Min.)	30 Zł	23. Laser-Therapie (5–6 Min.)*	16 Zł
4. Sprudelbad (15 Min.)*	20 Zł	24. Kryo-Therapie (3 Min. pro Behandlungsbereich)*	17 Zł
5. Sole-Bad (15 Min.)*	18 Zł	25. Aquavibron (10 Min.)*	20 Zł
6. Moorbad mit Emulsion (15 min.)*	26 Zł	26. Mechanische Massage (10 min.)*	15 Zł
7. Moorbad, Schlammbad, schlankmachend und entgiftend (20 Min.)	50 Zł	27. Gymnastik im Schwimmbad (25 Min.)*	15 Zł
8. Kohlensäure-Bad (15 Min.)*	22 Zł	28. Sole-Inhalation (10 Min.)	17 Zł
9. Wirbelmassage der Beine (15 Min.)*	15 Zł	29. Schwimmbad-Paket: Schwimmen, Jacuzzi, Sauna, Dampfsauna (90 Min.)	35 Zł
10. Wirbelmassage der Beine, Füße, Knie, L-S (15 Min.)*	20 Zł		
11. Moor-Umschläge (15 Min.)	20 Zł		
12. Paraffin-Umschläge (15 Min.)*	20 Zł		
13. Iontophorese mit wärmendem Gel gegen Schmerzen und Entzündungen (15 Min.)*	18 Zł		
14. Phonophorese mit wärmendem Gel gegen Schmerzen und Entzündungen (3–5 Min.)*	15 Zł		
15. Galvanisierung (10–15 Min., auf ärztliche Verordnung)*	15 Zł		
16. Interferenz-Ströme (15 Min.)*	15 Zł		
17. Diadynamische Ströme (15 Min.)*	15 Zł		
18. TENS-Ströme, Träbert-Ströme (15 Min.)*	15 Zł		
19. Magnetronik (10 Min.)*	18 Zł		
20. Ultraschall (3 Min. pro Behandlungsbereich)*	12 Zł		

* Diese Behandlungen sind Bestandteil der sog.
Behandlungspakete (bei Aufhalten von
mehr als 7 Tagen).

*Kümmere Dich
um Deine Gesundheit*

AYURVEDIC MESSAGES

1. Abhyanga – massage with warm oils (65 min.)	220 zł
2. Abhyanga Synchron – massage with oils applied with four hands (50 min.)	290 zł
3. Udvartana – massage with herbal powders and paste (75 min.)	250 zł
4. Shirodhara – head massage with warm oils (25 min.)	100 zł
5. Shiroabhyanga – Shirodhara + Abhyanga (90 min.)	300 zł
6. Polynesian massage with forearms (60 / 70 min.)	200 zł
7. Polynesian massage applied with four hands (50 min.)	290 zł
8. All body massage with honey (50 min.)	220 zł
9. Chocolate all-body massage (50 min.)	220 zł
10. Chinese cupping glass massage (30 min.)	75 zł
11. Warm stone all-body massage (70 min.)	185 zł
12. Warm stone massage – section (20 min.)	60 zł
13. All-body herbal seal massage (60 min.)	190 zł
14. Herbal seal massage – section (20 min.)	75 zł



1. Classical massage: all-body (60 min.)	140 zł
2. Classical massage: spine (15 min.)	35 zł
3. Classical massage with warming-up cream (15 min.)	40 zł
4. Classical massage: section (10 min.)	25 zł
5. Slimming anti-cellulite massage (30 min.)	75 zł
6. Anti-cellulite massage & peeling (belly, thighs, buttocks – 30 min.)	100 zł
7. Lymphatic drainage: all-body (60 min.)	160 zł
8. Lymphatic drainage: section (15 min. one limb)	40 zł
9. Acupressure: feet (25 min.)	60 zł
10. Relaxing massage with a candle (60 min.)	180 zł
11. Shell full body massage (55 min.)	200 zł
12. Ear coning (40 min.)	65 zł
13. Ear candling (25 min.)	45 zł

The best of health

Ayurveda means universal knowledge of life with due concern for all needs of a human being. It suggests practices and lifestyle ensuring the state of full health and keeping the balance of body and soul. Its aim is to offer the possibility of reaching the state of full harmony with consciousness to everyone. Ayurveda offers a wide range of massages:

Abhyanga – Massage with herb infused oils of diverse action strengthening nervous system and regenerating tissues. After Abhyanga treatment it is recommended to relax in a peaceful and quiet place. The massage can be performed simultaneously by two masseurs.

Shirodhara – Treatment consisting massaging forehead by a stream of warm sesame seed oil. The massage ensures deep relaxation and chilling out, heals headaches and mental strain. Does wonders to nervous system, reduces stress and emotional tension. Revitalises scalp and hair.

Shiroabhyanga – combination of Abhyanga and Shirodhara massages. Ensures a total physical and mental chill out, induces the state of long and total relaxation.

Abhisek – Massage with a combination of warm Ayurvedic oil and honey. The massage improves the efficiency of circulatory system, revitalises the skin by removing residual toxins. Perfectly relaxes, unwinds, stabilises sleep and eliminates neuralgic pains.

Udvarthana – massage with herbal powder with a small amount of Ayurvedic oil. Herbal powder contains silicic acid and vitamin C strengthening and toning tissues, has antiinflammatory and detoxifying effect. The treatment enhances blood circulation, smoothes uneven skin, removes keratinized epidermis, and has peeling effect.

Chocolate massage with natural chocolate and warm sesame oil with a bit of cinnamon. Stimulates endorphin secretion and thereby has anti-depressive effect. After treatment the skin is smooth and silky, hydrated and nourished.

Polynesian massage applied with forearms and hands with ample amount of warm sesame or coconut oil. Eliminates muscle tension due to stress, helps soothe joint and muscle pains. Ensures deep physical and mental relaxation restoring fitness and vital energy of the whole body. The massage can be applied by two masseurs simultaneously.

Relaxing massages

Warm stone massage – pleasant massage with warm basaltic stones. The treatment does wonders to tired, stressed body. Improves circulation, soothes muscle and joint tension and increases metabolism. Restores energy balance.

Herbal seal massage. Massage with warm seals containing a mixture of healing herbs. The elements of herbs stimulate, rejuvenate, nourish. Massage with seals soothes pain, muscle tension, detoxifies and stimulates the body to regenerate. Intensive aroma and the warmth of the seals induce the state of deep relaxation of the body and mind.

Chinese cupping glass massage – the massage is a kind of hypotension treatment, the essence of the treatment is to create a vacuum against a patient's skin. The cups are moved against the skin on the belly, thighs and buttocks. The treatments tones and smoothes the skin. Reduces cellulite, accelerates metabolism and fat burning.



1. Hydromassage (15 min.)*	20 zł	21. Sollux lamp (10–15 min., at doctor's recommendation)*	10 zł
2. Underwater massage (10 min.)*	20 zł	22. Colour therapy lamp (10 min.)*	10 zł
3. Underwater massage with therapeutic peat emulsion (15 min.)	30 zł	23. Laser therapy (5–6 min.)*	16 zł
4. Pearl bath (15 min.)*	20 zł	24. Cryotherapy (3 min. per treatment section)*	17 zł
5. Brine bath (15 min.)*	18 zł	25. Aquavibron (10 min.)*	20 zł
6. Bath with therapeutic peat emulsion (15 min.)*	26 zł	26. Tremolo massage (10 min.)*	15 zł
7. Peat bath: mud, slimming and detoxifying (20 min.)	50 zł	27. Gymnastics in a pool (25 min.)*	15 zł
8. Carbonic acid bath (15 min.)*	22 zł	28. Brine inhalation (10 min.)	17 zł
9. Vibratory massage of lower limbs (15 min.)*	15 zł	29. Swimming pool package: swimming, Jacuzzi, saunas, steam bath (90 min.)	35 zł
10. Vibratory massage of lower limbs: feet, knees L–S (15 min.)*	20 zł		
11. Peat poultice (15 min.)	20 zł		
12. Parafango poultice (15 min.)*	20 zł		
13. Iontophoresis with warming-up, analgesic and anti-inflammatory gel (15 min.)*	18 zł		
14. Phonophoresis with warming-up, analgesic and anti-inflammatory gel (3–5 min.)*	15 zł		
15. Galvanisation (10–15 min. at doctor's recommendation)*	15 zł		
16. Interference currents (15 min.)*	15 zł		
17. Diadynamic currents (15 min.)*	15 zł		
18. TENS currents, Traubert's currents (15 min.)*	15 zł		
19. Magnetronic (10 min.)*	18 zł		
20. Ultra sounds (3 min. per treatment section)*	12 zł		

* treatments included in package (stays over 7 days).

*Look after
health*

*Ein Leben – ein Körper...
One life, one body...*



IKAR PLAZA

Centrum Zdrowia i Wypoczynku Ikar Sp. z o.o.
Zentrum für Gesundheit und Erholung
78-100 Kołobrzeg, ul. Wschodnia 35

Recepcja bazy zabiegowej
Rezeption Behandlungsbasis/Reception
tel. +48 94 713 60 24, z hotelu/ext. – 145
rehabilitacja@ikar-centrum.pl, www.ikar-plaza.pl

*Jedno życie,
jedno ciało...*