



baltica

WELLNESS & SPA

W STREFIE WELLNESS

Dzięki otwarciu w tym roku centrum Baltica Wellness & Spa, Szczecin awansował do ekstraklasy ośrodków spa w Polsce.

TEKST KRZYSZTOF WOLNY ZDJĘCIA MARIAN SĄDKOWSKI

Szczecin ma wreszcie pomysł na siebie. To miasto, które przez ostatnie lata miało problem ze znalezieniem swojego miejsca na mapie, miasto, z którego jest zbyt blisko do Berlina (zaledwie 140 kilometrów) i zbyt daleko dokądkolwiek w Polsce. Dzisiaj Szczecin wie, jak chce wyglądać i jaką chce pełnić rolę nad Bałtykiem. W 2050 roku ma stać się pływającym ogrodem, największą mariną nad Bałtykiem, z nowoczesnymi oraz funkcjonalnymi przystaniami jachtowymi. Przedstawiony w tym roku plan „Szczecin 2050” zakłada wykorzystanie naturalnych atutów miasta: wody, zieleni i przestrzeni. Mają powstać nowoczesne, zaprojektowane przez światowej klasy architektów budynki, a życie centrum miasta ma się przenieść nad wodę – dzięki dzisiaj wyspy w połowie XXI wieku staną się komfortowym miejscem spędzania czasu przez mieszkańców. To wizja szalenie ambitna. Jeśli choć jakąś jej część uda się zrealizować, Szczecin nie będzie takim samym miastem, jakim jest w tej chwili. Choć i dzisiaj pojawiają się tu inicjatywy, którymi Szczecin może chwalić się w całej Polsce. Jedną z nich jest znajdujące się tuż obok hotelu Radisson SAS centrum Baltica Wellness & Spa.



Wały Chrobrego z eklektycznym gmachem Muzeum Morskiego po lewej stronie i siedzibą Urzędu Wojewódzkiego w głębi

pobytowe, łączące zabiegi w Spa z noclegami. Jeden z takich pakietów to tzw. „Marokańskie Księżniczki”. To oczyszczający skórę rytuał Rassoul, polegający na naniesieniu na ciało leczniczego błota, które pod wpływem ciepła rąk masażysty usuwa złuszczone komórki naskórka. W dawnych czasach stosowały go marokańskie księżniczki na dzień przed wyjściem za mąż – stąd jego nazwa. Goście hotelowi mogą także korzystać z klubu Baila Club i z kawiarni znajdujących się w tym samym budynku. Szczególnie warta polecenia jest wizyta w Café 22. Znajduje się ona na 22. piętrze, dzięki czemu można stąd podziwiać panoramę miasta i okolic. A ponieważ mieści się ona w samym centrum Szczecina, z każdej strony jest co oglądać. Położenie hotelu Radisson SAS jest także wielkim atutem w przypadku organizowania konferencji czy spotkań biznesowych. Sale konferencyjne w hotelu zostały w tym roku odnowione – dzisiaj może tu jednocześnie uczestniczyć

ŚNIEG JAK W BANKU

To zajmujące 2000 m² i trzy piętra centrum wellness jest jednym z największych i najbardziej nowoczesnych w Polsce. Co ważne, dostępne jest dla wszystkich mieszkańców Szczecina, a nie tylko dla odwiedzających miasto gości hotelowych. O wyjątkowości tego miejsca świadczy nie tylko jego wielkość, ale i liczba oraz rodzaje oferowanych tu usług. Można tu skorzystać z zabiegów kosmetycznych i pielęgnacyjnych, wykonywanych przy użyciu profesjonalnych kosmetyków Academié (przy zabiegach na twarz i egzotycznych rytuałach na ciało) i Thal'ion (linia kosmetyków do okładów czy peelingów całego ciała); z masaży: klasycznych, aromaterapeutycznych, zdrowotnych czy ayurwedyjskich (jedna z najszerzych ofert w Polsce); relaksującej kołyski Alfa czy solarium. Tym jednak, co zdecydowanie wyróżnia Baltice, jest Strefa Wellness oraz centrum rehabilitacji i diagnostyki medycznej. Strefa Wellness to 400-metrowy świat relaksu, w którym znaleźć można m.in. jacuzzi, łaźnię osmańską, saunę, caldarium czy tepidarium oraz jedyną w Szczecinie groty śnieżną. To kamienna, wyglądająca niczym jaskinia grotą, w której temperatura wynosi -15°C, gdzie ściany pokrywa lód i szron, a na podłodze zalega gruba warstwa śniegu. Wizyta w grotcie już sama w sobie jest atrakcyjna, zwłaszcza ostatnio, gdy trudno o zimę z prawdziwego zdarzenia. Pobyt w grotcie przynosi korzyści: radykalna zmiana temperatury z dodatniej na ujemną (np. po pobycie w saunie czy łaźni) poprawia krążenie krwi i pomaga w walce z bólami i stanami zapalnymi. Za korzystanie z poszczególnych atrakcji Strefy Wellness nie płaci się osobno, kupuje się bilet na dwugodzinny pobyt i w tym czasie można bez ograniczeń korzystać ze znajdujących się tu atrakcji. Można też wynająć całą Strefę Wellness, a ponieważ jednocześnie może tu przebywać nawet 80 osób, coraz częściej staje się ona oryginalnym miejscem na nieformalne spotkania firmowe czy towarzyskie. Przy winie, owocach oraz przekąskach można nie tylko odpocząć, zrelaksować się, ale przede wszystkim – przeżyć coś, czego nie ma się na co dzień. Mikołaj rozdający prezenty w grotcie śnieżnej – może to jest dobry pomysł?

nalnym miejscem na nieformalne spotkania firmowe czy towarzyskie. Przy winie, owocach oraz przekąskach można nie tylko odpocząć, zrelaksować się, ale przede wszystkim – przeżyć coś, czego nie ma się na co dzień. Mikołaj rozdający prezenty w grotcie śnieżnej – może to jest dobry pomysł?

ESKIMOSI ŻYJĄ DŁUŻEJ

Inną rzeczą charakterystyczną dla Baltica Wellness & Spa jest znajdujące się tu centrum rehabilitacji i diagnostyki medycznej. Trend łączący spa z zabiegami terapeutycznymi jest coraz częściej spotykany na świecie, w Polsce zaś – nadal stosunkowo rzadko. W Baltica Wellness & Spa można skorzystać m.in. z hydroterapii (np. kąpiele lecznicze) czy kinezyterapii, czyli leczenia ruchem. Największą jednak atrakcją, dostępną dla każdego (po konsultacji z lekarzem), jest kriokomora. Pobyt w niej, w temperaturze dochodzącej czasem nawet do -115°C, daje niesamowite efekty: działa przeciwbólowo, przeciwzapalnie, wzmacnia odporność organizmu. By w pełni skorzystać z krioterapii, najlepiej zafundować sobie sesję dziesięciu trzyminutowych wizyt – można wówczas nie tylko pozbyć się wielu dolegliwości, ale i zdecydowanie poprawić sobie samopoczucie. Pod wpływem niskiej temperatury organizm bowiem wydziela więcej endorfin, nazywanych hormonami szczęścia. Nic dziwnego, że na pytanie: „Dlaczego Eskimosi dożywają sędziwego wieku?” słyszy się najczęściej odpowiedź: „Bo zdrowo się odżywiają i... żyją w niskich temperaturach!”.

ŚNIADANIE DO ŁÓŻKA

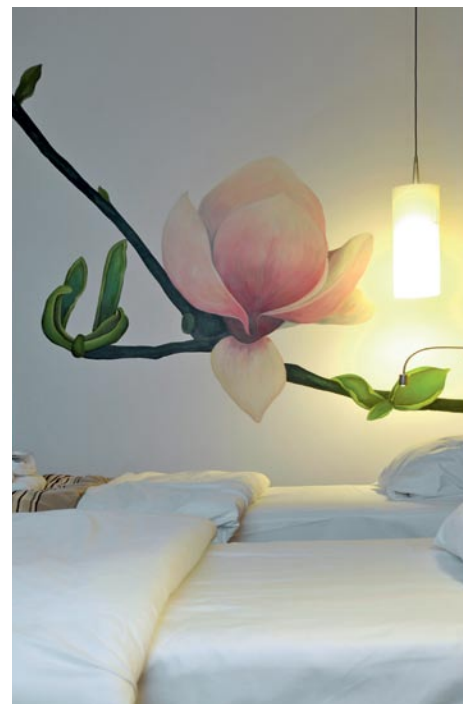
Jedną z zalet Baltica Wellness & Spa jest bezpośrednie połączenie z hotelem Radisson SAS. Goście hotelowi mogą bez konieczności wychodzenia na dwór, w szlafrokach jeśli chcą, przejść bezpośrednio na teren spa. Dostępne są także pakiety



Najpiękniejszy widok w mieście, czyli Café 22 na 22. piętrze tego samego budynku, w którym mieści się Baltica Wellness & Spa

w spotkaniach – i to w naprawdę komfortowych warunkach – nawet 550 osób. Zadbano też o biznesmenów – przygotowano dla nich całe ósme piętro hotelu. Korytarze pokrywa tu gruby, miękki chodnik, w pokojach można zaparzyć sobie kawę z ekspresu, codziennie rano do pokoju trafia świeża prasa, bez dodatkowych opłat można też zamówić śniadanie do łóżka. Otwarcie Baltica Wellness & Spa sprawiło, że Szczecin zaczął się liczyć na wypoczynkowej mapie Polski. Coraz więcej osób przyjeżdża tu zadbać o swoje zdrowie i poprawić sobie samopoczucie. Przy okazji na nowo odkrywają Szczecin – miasto, w którym czuć przestrzeń i naturę. Zwłaszcza wiosną, gdy wzdłuż ulic w centrum miasta rozkwitają delikatne magnolie. ■

PREZENTACJA SPONSOROWANA



BALTICA WELLNESS & SPA, pl. Rodła 8, Szczecin, tel. 091 359 44 00
e-mail: info@spabaltica.pl, www.spabaltica.pl
HOTEL RADISSON SAS, pl. Rodła 10, Szczecin, tel. 091 359 55 95
www.szczecin.radissonsas.com

→ Na gości czeka 369 pokoi i apartamentów. Wszystkie z indywidualnie regulowaną klimatyzacją oraz możliwością korzystania z internetu. Za noc w standardowym pokoju dwuosobowym zapłacimy od 98 euro (380 zł). → W znajdujących się na ósmym piętrze apartamentach i pokojach business class goście otrzymują codzienną prasę,

mają też możliwość bezpłatnego zamawiania śniadania do pokoju. Pokój dla jednej osoby kosztuje tu 119 euro (458 zł). → Hotelowi goście mogą za darmo korzystać z siłowni, basenu i sauny. → Baltica Wellness & Spa to największy na Pomorzu Zachodnim ośrodek City Spa. Znaleźć tu można wszystko, co potrzebne dla odprężenia

i relaksu: zabiegi kosmetyczne, pielęgnacyjne i rehabilitacyjne, odnowę biologiczną oraz usługi fryzjerskie i kosmetyczne. → W Strefie Wellness można bez ograniczeń korzystać z siłowni, basenu i sauny, sauny czy jedynej w Szczecinie grotty śnieżnej. Dwugodzinny pobyt w Strefie Wellness kosztuje 40 zł.

→ W Baltica Wellness & Spa warto skorzystać z masaży. Ich oferta jest jedną z najlepszych w Polsce i poza masażami klasycznymi obejmuje także masaże oparte na hinduskiej Ayurwedzie, masaże egzotyczne (tybetańskimi misami lub masłem karite) oraz autorskie: karaibski, głowy i uszu czy synchroniczny na cztery ręce.