

...*Miejsce z duszą*

Lawendowa  
Osada



*Ludzie z pasją...*



# Menu

## Lawendowe Wellness & SPA





## Masaż relaksacyjny olejkiem lawendowym

Masaż relaksacyjny wpływa pozytywnie zarówno na zdrowie, jak również poprawia samopoczucie.

Odpęźnia i jak sama nazwa wskazuje – relaksuje. Zmniejsza napięcie mięśni, a to przekłada się na rozluźnienie całego organizmu, zmniejsza poziom stresu, powoduje poprawę wyglądu skóry, jak również ujędrnia ciało. Pomaga zmniejszyć zmęczenie fizyczne oraz psychiczne. Masaż oparty o wspiane działanie lawendy, która nie tylko odpęźnia, ale i działa przeciwbólowo, pomaga na problemy skórne. Nasza lawenda uprawiana jest ekologicznie, nie stosujemy sztucznych nawozów ani pestycydów.

**Czas: 1 h / Cena: 210 zł**

---

## Masaż klasyczny

Klasyczny leczniczy masaż polecany jest gdy mięśnie lub więzadła zespolone z kręgosłupem są nadmiernie napięte i pojawiają się dolegliwości bólowe. Masaż w tym przypadku może pomóc bezpośrednio wpływając na mięśnie, stawy, ścięgna, pośrednio oddziałując na układ krążenia, co poprawia trofikę tkanek.

Wykonywane techniki masażu dobierane są indywidualnie do potrzeb pacjenta.

**Czas: 1 h / Cena: 180 zł**

---

## Masaż świecą

Masaż ciepłym aromatycznym woskiem świecy ma charakter rytualny. Przynosi ukojenie skórze wrażliwej i poprawia jej kondycję. Skóra staje się nawilżona, gładka oraz aksamitna w dotyku. Masaż aromatyczną świecą doskonale relaksuje, a ciepło i unosząca się woń olejków działa na zmysły.

Świeca składa się w 100 % z naturalnych składników m.in. masła Shea oraz olejków sojowego i jajoba, jest wzbogacona woskiem pszczelim, co pozwala zastosować jego lecznicze właściwości.

**Czas: 1 h / Cena: 200 zł**

---

## Masaż relaksacyjny czekoladą

Mikroelementy, zawarte w czekoladzie, wygładzają, przywracają jędrność i elastyczność skóry. Taka dawka relaksu z pewnością pomoże w walce ze stresem i codziennymi trudami. Zapach czekolady od razu wywołuje uśmiech. Dzięki masażowi gorącą czekoladą, mięśnie będą odpęźnione, a skóra delikatna. Przyjemne ciepło wylewanej na ciało mieszanki czekolady i masła SHEA rozluźni, a spokojna muzyka wyciszy.

**Czas: 1 h / Cena: 220 zł**

---



## Masaż relaksacyjny miodem z olejkiem lawendowym

Wspaniałe działanie miodu znane jest już od wielu tysięcy lat, podobno używała go sama Kleopatra czy Poppea. Masaż miodem jest jedną z najlepszych i najskuteczniejszych terapii przeciwko cellulitowi, charakteryzuje się silnym działaniem antybakteryjnym i antyseptycznym, w jego składzie zawarte są cukry, które silnie nawilżają skórę (glukoza i fruktoza) oraz wzmacniające minerały (magnez, potas, wapń, chlor, sód, siarka, fosfor oraz żelazo). Skóra po takim masażu jest nawilżona i gładka, wspaniały zapach miodu i lawendy odpręża zmysły, a masaż relaksacyjny rozluźni napięte mięśnie.

**Czas: 1 h / Cena: 220 zł**

---

## Masaż lawendowymi stemplami

Relaksacyjny masaż całego ciała, do którego wykorzystuje się bawełniane stemple. W nasze stemple zawijane są aromatyczne przyprawy takie jak goździki, wanilia, cynamon oraz nasza ekologiczna lawenda, czyli silnie rozgrzewające zioła. Dostępne są również stemple zawierające samą lawendę. W pierwszej kolejności rozprowadzony zostaje po całym ciele ciepły olejek. Następnie dwoma stemplami zanurzonymi w gorącym olejku masuje się punktowo całe ciało. Gorące składniki stempli wydzielają orientalne aromaty i substancje czynne, które pobudzają zmysł powonienia i wnikają do skóry, a muzyka relaksacyjna działa kojąco, pozostawiając niezapomniane doznania. Masaż gorącymi stemplami daje niezwykle uczucie odprężenia i przyjemnego rozgrzania, rozluźnia mięśnie, pobudza krążenie, usuwa toksyny z organizmu, stymuluje organizm do regeneracji i odbudowy komórkowej, łagodzi ból, skóra staje się gładka, odżywiona, nawilżona, odzyskuje zdrowy kolor i wygląd.

**Czas: 1 h / Cena: 230 zł**

---

## Masaż gorącymi kamieniami

Zabieg relaksacyjno-leczniczy przeprowadzany jest kamieniami pochodzenia wulkanicznego, które wykazują znakomite właściwości przewodzenia wysokich i niskich temperatur. Masaż stanowi kompilację termoterapii, czakroterapii, refleksoterapii, litoterapii, aromaterapii i masażu szwedzkiego. W skład zestawu do zabiegu wchodzi 64 kamienie bazaltowe. Bazą do wykonywania masażu jest nasz olejek lawendowy.

**Czas: 1 h / Cena: 210 zł**

---



*\* ceny masaży półgodzinnych to koszt 70% ceny masażu godzinnego*





## Peeling lawendowy

Jest to peeling z naszym suszem lawendowym, cukrem oraz olejem i masłem Shea. Peeling usuwa zrogowaciały naskórek, a lawenda i jej aromat pomaga w uspokojeniu nerwów i ułatwia zasypianie, działa antyseptyczne, dzięki czemu łagodzi podrażnienia skóry i regeneruje naskórek. Ponieważ ma właściwości łagodzące nadaje się również dla osób o skórze wrażliwej i skłonnej do alergii, zaś olej i masło Shea wykazują silnie działanie nawilżające i odżywiające. Ostatnim elementem zabiegu jest naniesienie na skórę naszego hydrolatu lawendowego. Skóra po tym zabiegu staje się gładka, delikatna a zapach lawendy pozostanie na długo.

*\* ceny peelingsów półgodzinnych to koszt 70% ceny masażu godzinnego*

**Czas: 1 h / Cena: 220 zł**

---

## Relaksująca sesja w Lawendowej Manufakturze

Sesja odbywa się w Manufakturze, gdzie czas podzielony jest między lawendowy seans parowy w fitocedrobeczce a masaż relaksacyjny lawendowym olejkiem. Goście mogą odpocząć na wygodnych fotelach do wibroterapii oddając się pełnemu relaksowi przy ciepłej lawendowej herbacie.

*\* kolejność zabiegów zależna jest od liczby osób i nie ma znaczenia dla efektu zabiegu.*

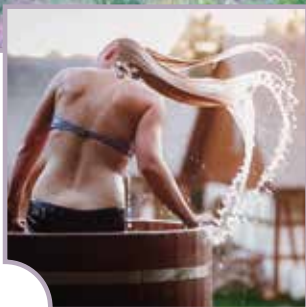
*Za dodatkową opłatą możliwe jest rozpoczęcie zabiegu seansem w Grocie Solnej połączonym z nauką prawidłowego oddychania pod okiem fizjoterapeuty.*

*Maksymalna liczba osób: 4*

**Czas seansu: 2-2,5 h / Cena: 300 zł / os.**







## Fitocedrobeczka

Fito beczka to cedrowa beczka o oryginalnej budowie, umożliwiająca odbywanie kąpeli w parze ziołowej.

Dzięki zawartości olejków eterycznych i fitoncydów drewno cedrowe ma właściwości dezynfekujące. Sauna w fito beczce pozwala oczyścić organizm ze szkodliwych substancji, poprawia przemianę materii, likwiduje bóle reumatyczne, odkaża, usuwa napięcie i szybko przywraca siły witalne. Jej pozytywne oddziaływanie odczuwane jest w całym organizmie, co korzystnie wpływa na układ odpornościowy. Z uwagi na te szczególne właściwości prozdrowotne cedrową fito beczkę nazywa się również cedrową beczką zdrowia. Cedrowa fito beczka doskonale nadaje się dla osób, które mają przeciwwskazania do przebywania w łaźni lub saunie.

*Po zabiegu dobrze jest odpocząć przez 15-20 minut, wypić filiżankę herbaty ziołowej lub poddać się masażowi z wykorzystaniem różnych olejków aromatycznych.*

*Po zabiegu nie powinno kąpać się przez około dwie godziny.*

**Czas seansu: 0,5 h / Cena: 60 zł**

---

## Fotele do wibroterapii

Mechaniczna wibracja jest tradycyjną i bezpieczną terapią fizyczną, która jest powszechnie akceptowana w leczeniu chorób, rehabilitacji oraz medycynie sportowej. Oscylacyjno-cykloidalne bodźce wibracyjne, wykorzystywane w naszych fotelach do wibroterapii są unikatowe i bezpieczne. Wibroterapia jest potwierdzoną naukowo metodą walki z bólem, a także naturalnym wsparciem dla krążenia - wibracja wywołuje reakcję w postaci rozszerzenia naczyń krwionośnych, zwolnienia tętna i regulacji ciśnienia krwi. Ma również dobry wpływ na poprawę metabolizmu. Wibroterapia to jedno z rozwiązań, które przyspiesza regenerację organizmu osób aktywnych fizycznie. W Lawendowej Osadzie dostępna jest szeroka gama modułów i możliwości konfiguracji foteli do wibroterapii, tak aby ukierunkować ich działanie w zależności od indywidualnych potrzeb Gości – poza modulem podstawowym do złagodzenia dolegliwości bólowych okolic kręgosłupa dostępne są też moduły kolana, nogi, szyi, biodra.

**Czas seansu: 0,5 h / Cena: 25 zł**





## Kąpiele ziołowe

Ideą Lawendowej Osady jest życie zgodne z naturą, dlatego też proponujemy Gościom kąpiele ziołowe, których skład można samemu skomponować. Dostępne są także kąpiele kwiatowe. Podstawowym ziołem jest nasza lawenda. Kąpiele odbywają się na polu, pod gołym niebem.

**Czas seansu: 1 h / Cena: 120 zł**

---

## Kąpiele solankowe

Kąpiele solankowe pozwalają zaznać floatingu na łonie natury. Bardzo wysokie stężenie roztworu soli wprowadza ciało w stan nieważkości, aby spokojnie unosić się na wodzie. Magia tego zabiegu polega na osiągnięciu stanu głębokiej relaksacji psychicznej i fizycznej. Odprężenie i uczucie świeżości utrzymują się jeszcze przez następnych kilka dni. Godzinna sesja w kąpieli solankowej, to ekwiwalent kilku godzin snu oraz doskonała likwidacja objawów zmęczenia.

Po kąpieli zachęcamy, aby nie obmywać ciała wodą słodką ani nie wycierać ręcznikiem. Wskazane jest wyschniecie, najlepiej na powietrzu, leżakowanie. Kąpiele solankowe odbywają się pod gołym niebem.

**Czas seansu: 1 h / Cena: 120 zł**

---

## Kąpiele w piwie

Kąpiel w domowym piwie warzonym w Lawendowej Osadzie. Kąpiel piwna ma dobroczynny wpływ na skórę, a zawarte w piwie drożdże są źródłem cennych witamin z grupy B, które wpływają korzystnie na kondycję skóry. Chmiel działa zaś kojąco i uspakajająco. Kąpiele odbywają się na polu, pod gołym niebem.

**Czas seansu: 1 h / Cena: 120 zł**

---



## Bania Ruska

Banię ruską można porównać do łaźni parowej. Panuje tutaj niższa wilgotność powietrza niż w łaźni tureckiej, ale temperatura może być dużo wyższa. Nasza bania ruska jest wolnostojącym drewnianym domkiem, w którym znajduje się piec opalany drewnem. Na piecu nagrzewane są kamienie, które następnie polewa się wodą. Do seansu w bani ruskiej proponujemy aromaterapię opartą na szerokiej gamie olejków.

Po wyjściu z bani można schłodzić ciało w zimnej bali. Seans w ruskiej bani to prawdziwy rytuał, nadzwyczajny relaks i wspaniałe przeżycie. Jej właściwości rozgrzewające i lecznicze pomagają w stresie i zmęczeniu. Jest miejscem cielesnego i duchowego oczyszczenia.

*Po wyjściu z kąpeli trzeba odpocząć wygodnie zasiadając na drewnianej ławie.*

*W bani poprzez intensywne pocenie traci się dużo płynów, więc należy je uzupełniać. W trakcie odpoczynku pije się ziołowe herbaty lub wodę. Po odpoczynku można ponownie wejść do bani.*

**Czas seansu: 2 h / Cena: 100 zł**

---

## Grota Solna

W Grocie Solnej panuje szczególny mikroklimat, w pełni porównywalny z klimatem morskim, nacechowany wyjątkową czystością bakteriologiczną, odpowiednią wilgotnością i temperaturą, który korzystnie wpływa na samopoczucie. Powietrze wypełniające grootę solną jest bogate w cenne mikroelementy i nie zawiera praktycznie w ogóle zanieczyszczeń. Kuracje w Grocie Solnej zalecane są dla dorosłych i dla dzieci, w szczególności przy chorobach dróg oddechowych, niedoczynności tarczycy, schorzeniach sercowo-naczyniowych, schorzeniach dermatologicznych, nerwicach i depresjach oraz różnego rodzaju alergiach i osłabionym systemie immunologicznym.

Unikalne wnętrze kameralnej groty w Lawendowej Osadzie zaaranżowane zostało na podobieństwo naturalnej groty. Ściany zostały zrobione z kamienia z wkomponowanymi himalajskimi bryłami solnymi, tężnią, lampami solnymi. Podłogę pokrywa gruboziarnista sól kłodawska i drobnoziarnista sól morską adriatycka. Powietrze między seansami dezynfekowane jest za pomocą ozonatora z funkcją jonizacji powietrza (jony ujemne pomagają leczyć astmę oskrzelową, zwalniają i pogłębiają oddychanie, przyspieszają utlenianie). Nasza Grota Solna wyposażona jest dodatkowo w generator aerozoli solankowych i aromaterapeutycznych. Haloterapia posiada szerokie spektrum zastosowania - jest zalecana przy większości schorzeń układu oddechowego, wspomaga także leczenie chorób układu krążenia, na które zapada coraz więcej osób. Aktywne jony ujemne aktywizują metabolizm i miejscową ochronę tkanek, wpływają pozytywnie na układ krążenia, układ wewnętrzny, przewód pokarmowy i błony śluzowe układu oddechowego. Odpowiednie do wyciszenia i relaksacji oświetlenie groty, specjalnie dobrana muzyka i wygodne fotele pozwolą zapomnieć o otaczającej rzeczywistości.

**Czas seansu: 45 min / Cena: 15 zł / os.**







## Gorąca balia z jacuzzi i koloroterapią – Hot tube

Balia wypełniona po brzegi wodą pełniła niegdyś funkcję wanny. Od kiedy po raz pierwszy drewnianą balię połączono z piecem opalonym drewnem, kąpiel stała się odprężającym, zdrowotnym rytuałem. Czerpiąc przyjemność z kąpeli w balii, możemy równocześnie zadbać o zdrowie. Odpoczynek w gorącej balii uspokaja umysł i hartuje ciało. W balii kąpielowej, z wodą w temperaturze ok. 39°C, odpoczywamy na przeznaczonych do tego ławeczkach, dbając, aby serce znajdowało się ponad powierzchnią wody. Nasza balia jest umiejscowiona w niesamowitej scenerii pod gołym niebem pomiędzy ścianą starego lasu a plantacją przecudnie pachnącej lawendy.

Ten rodzaj wypoczynku jest idealny zarówno w ciepłe, letnie wieczory, jak i zimą. Przy minusowych temperaturach parująca woda z balii i mróz stają się wyzwaniem dla osób spragnionych większych doznań.

W balii zamontowany jest zestaw do chromoterapii, czyli wykorzystania w odpowiedni sposób leczniczych właściwości, jakie kryją w sobie światło i kolor, oraz niezwykle relaksujący hydromasaż powietrzny i hydromasaż wodny.

**Czas seansu: 2 h / Cena: 300 zł**

*Balię z zimną wodą, możemy wykorzystać, jako miejsce, gdzie ochłodzimy się po seansie w bani ruskiej lub kąpeli w balii gorącej. Zimna woda pozwoli błyskawicznie orzeźwić ciało.*

---

*Rezerwacja zabiegów i seansów*

*tel. +48 511 975 929*

*lub bezpośrednio u gospodarzy Lawendowej Osady*





...Miejsce z duszą



Ludzie z pasją...



**Lawendowa Osada** to miejsce magiczne, przepelnione zapachem lawendy, tworzone przez ludzi z pasją dla Gości szukających komfortowego wypoczynku w zgodzie z naturą.

Zapraszamy do tego wyjątkowego miejsca

**Barbara i Bartosz Idczak**  
właściciele i gospodarze Lawendowej Osady



**Lawendowa Osada**

83-047 Przywidz, ul. Młyńska 6A, tel. +48 511 975 929  
kontakt@lawendowaosada.pl, [www.lawendowaosada.pl](http://www.lawendowaosada.pl)

 [www.instagram.com/lawendowa.osada](https://www.instagram.com/lawendowa.osada)

 [www.facebook.com/lawendowa.osada](https://www.facebook.com/lawendowa.osada)





*Lawendowa Osada przynosi odnowę na poziomie ducha i ciała dzięki kompleksowi do hydroterapii, chromoterapii, aromaterapii, muzykoterapii i haloterapii.*

*W jego skład wchodzi podgrzewany, kryty basen zewnętrzny, hot tube – ogromne drewniane balie do gorącej kąpieli z piecem wewnętrznym opalonym drewnem, jacuzzi z hydromasażem wodnym, hydromasażem powietrznym, zestawem do chromoterapii, zimne balie - po saunie czy po bani ruskiej, prawdziwa drewniana bania ruska opalana drewnem oraz grota solna.*

*Basen podgrzewany jest pompą ciepła, tak aby zapewnić naszym Gościom maksymalny komfort. Zastosowanie otwieralnego zadaszenia umożliwia korzystanie z basenu, niezależnie od panujących warunków atmosferycznych.*

*Przy otwartym zadaszeniu zażywać można kąpeli pod gołym niebem, w bezpośrednim sąsiedztwie przyrody. Nocna kąpiel w podświetlanym basenie pod gołym niebem dostarcza niezapomnianych wrażeń.*

