

PULLMAN SOCHI CENTRE

YOUR REGENERATION
ВАШЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ



fitandspa
LOUNGE

 pullman
HOTELS AND RESORTS

SPA PROCEDURES**DURATION****PRICE****Classic**

This type of massage will improve your health, will keep you young, will maintain you fresh and make you think positively. Massage improves cardiac function, helps to stimulate blood flow and lymph circulation and eliminates congestion of the body.

60 min

4000 R

Lymph drainage

The technique of this massage is a super effective way of body correction and is recommended for reducing the puffiness and signs of cellulite. This technique will allow you to feel yourself healthy and well-rested.

50 min

4000 R

Anti-cellulite

The purpose of this massage is to improve smoothness and elasticity of the skin. Helps to reinforce metabolism and microcirculation, to excrete toxins and get slimmer. The massage corrects the body shape and revitalizes skin firmness.

40 min

4000 R

Back treatment

Massage is aimed to relieve stress of the major muscle groups and to improve an overall well-being. After this massage you will feel refreshed, relaxed and reenergized.

30 min

2000 R

Foot treatment

The function of the whole body improves through the energy activation of points on the feet. The massage's unique method combines work of fingers of a professional, as well as use of special wooden sticks.

35 min

2000 R

СПА-ПРОЦЕДУРЫ**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНА****Классика**

В основу процедуры включен классический массаж, направленный на снятие напряжения в мышцах всего тела. Процедура улучшает сердечную деятельность, способствует стимуляции кровообращения и циркуляции лимфы, устраняет застойные явления в организме. Отлично восстанавливает силу мышц, повышает их работоспособность, укрепляет связки.

60 мин.

4000 P

Лимфодренаж

В основу процедуры включен лимфодренажный массаж — эффективный способ коррекции фигуры. Рекомендуются для уменьшения отёчности и признаков целлюлита, улучшает общее самочувствие и способствует выведению токсинов из организма. Спа-процедура помогает в борьбе со стрессом, депрессией и расстройством сна.

50 мин.

4000 P

Антицеллюлит

Цель процедуры — вернуть коже гладкость, эластичность, подтянутость. Антицеллюлитный массаж улучшает обмен веществ и микроциркуляцию, выводит токсины, помогает избавиться от лишних килограммов. Делает фигуру стройнее, тонизирует кожу и придает ей упругость.

40 мин.

4000 P

Спина

Процедура направлена на снятие напряжения и улучшение общего самочувствия. Массаж спины улучшает обмен веществ, кровообращение, пластику. Следствие процедуры — состояние лёгкости, глубокая релаксация и восстановление энергии.

30 мин.

2000 P

Стопы

Процедура восстанавливает жизненные силы, дарит успокоение после перенесённого стресса, позволяет обрести гармонию с самим собой. Все энергетические точки на стопах ног активизируются, вследствие чего улучшается работа всего организма. Уникальность массажа заключается в особом методе: работе пальцев рук с акцентом на рефлекторных точках и в воздействии деревянной палочки.

35 мин.

2000 P

SPA PROCEDURES**DURATION****PRICE****Head treatment**

Excellent anti-stress treatment: thanks to a particular trajectory of hands movements of a specialist, there is a complete dismissal of muscle tension in the neck, quick restoration of power, improvement of blood circulation.

20 min

2000 R

Neck and shoulder treatment

It is used to relieve the fatigue and headache, improve blood circulation in the shoulders, prevent accumulation of salts. It helps to relieve muscle tension and improve posture.

30 min

2000 R

Correcting

Massage technique includes the techniques of classical lymph-drainage massage. The specialist affects different muscle groups, if necessary relaxing or toning them, paying special attention to problem areas. The massage improves metabolism, the contours of the body, enhance immunity and resistance to stress.

50 min

3000 R

Anti-stress

Anti-stress massage returns force and vivacity of spirit, improves sleep, positively affects the skin. Massage helps to relieve tension, charge the skin with microelements and return its beauty. Feature of massage is an impact on the senses through the use of aromatherapy and audio therapy.

60 min

4000 R

Sea body wrap

This body wrap with sea salt perfectly cleanses your body, activates all metabolic processes and has calming and relaxing effect. It will help you to relieve swelling, intensify blood circulation, enrich skin by minerals. Also it makes skin soft, supple and firm.

40 min

3500 R

СПА-ПРОЦЕДУРЫ**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНА****Голова**

Великолепное антистрессовое средство: благодаря определенной траектории движений рук специалиста и головы гостя происходит полное снятие напряжения мышц шеи, быстрое восстановление сил, улучшение кровообращения.

20 мин.

2000 P

Шейно-воротниковая зона

Процедура помогает снять усталость и головную боль, улучшает кровообращение в шейно-воротниковой области, предупреждает отложение солей. Способствует снятию мышечного напряжения и улучшению осанки.

30 мин.

2000 P

Корректирующая контурная процедура

Методика процедуры включает в себя приёмы классического и лимфодренажного массажа. Специалист воздействует на различные группы мышц, при необходимости расслабляя или тонизируя их, особое внимание уделяя проблемным зонам. Процедура способствует улучшению обмена веществ, контуров тела, повышению иммунитета и устойчивости к стрессам.

50 мин.

3000 P

Антистресс

Релаксирующая антистрессовая процедура возвращает силу и бодрость духа, улучшает сон, благотворно влияет на кожу. Массаж помогает снять напряжение, насытить кожу микроэлементами и вернуть ей красоту. Особенность процедуры — воздействие на все органы чувств за счёт применения аромоэссенции и аудиотерапии.

60 мин.

4000 P

Морское обёртывание

Обёртывание с использованием морской соли прекрасно очищает организм, активизирует все обменные процессы и оказывает успокаивающе-расслабляющий эффект. Помогает устранить отёки, создает скрабирующий эффект, активизирует кровообращение, насыщает кожу минералами, придает ей гладкость, эластичность и упругость.

40 мин.

3500 P

SPA PROCEDURES**DURATION****PRICE****Ocean breeze**

The treatment includes body pilling, body wrap by laminaria and relaxing massage. Seaweed is full of iodine, mineral salts and vitamins. Recommended for slimming, anti-cellulite, stretch marks, relieve swellings, skin detoxication and tone bust.

90 min

5500 R

Seaweed pilling

The treatment cleans your skin and removes dead cells. It nourishes your skin by microelements, oxygen and minerals. Pilling activates process of blood microcirculation. It has health-giving and tonic effect.

35 min

3000 R

Super detox

The treatment promotes deep cleaning and detoxication of your body and spirit. You will feel more energetic and powerful. Program steps: sauna, scrubbing, detoxicating and anti-cellulite wrap, super detox massage.

90 min

5500 R

СПА-ПРОЦЕДУРЫ**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЦЕНА****Дыхание океана**

Процедура включает пилинг тела, обёртывание ламинарией и расслабляющий массаж. Морские водоросли богаты йодом, минеральными солями и витаминами. Эффективно для борьбы с растяжками, для снятия отёков и детоксикации кожи, укрепляет грудь, уничтожает целлюлит и уменьшает жировую прослойку, избавляет от лишнего веса.

90 мин.

5500 P

Водорослевый пилинг

Процедура, позволяющая очистить кожу и удалить отмершие клетки. Насыщает кожу микроэлементами, кислородом и минералами, активизирует процессы микроциркуляции крови. Оказывает оздоровительное и тонизирующее действие.

35 мин.

3000 P

Супердетокс

Процедура способствует глубокой очистке и полной детоксикации тела и духа. Весь организм ощутит прилив силы и энергии. Этапы программы: сауна, скрабирование, детоксифицирующее и антицеллюлитное обёртывание, супердетокс массаж.

90 мин.

5500 P



FIT AND SPA LOUNGE

PULLMAN SOCHI CENTRE

11A ORDZHONIKIDZE STREET — SOCHI 35400 — RUSSIA

PULLMAN СОЧИ ЦЕНТР

УЛ. ОРДЖОНИКИДЗЕ, 11А — Г. СОЧИ 35400 — РОССИЯ

T. +7 (862) 262 97 30 EXT 5550

PULLMANHOTELS.COM — ACCORHOTELS.COM