



Farmona Hotel Business & Spa w Krakowie otrzymał odznaczenie „Traveler's Choice 2016”. Znalazł się wśród 25 hoteli w Polsce, słynących z najlepszej obsługi według portalu Trip Advisor.

Dla urody

► Piękniejsza od zaraz

Wystarczy godzina, by cera odzyskała zdrowy kolor i była lepiej nawilżona. Tak działa zabieg „Amber Lavi”, który wykonuje się w Farmona Hotel Business & Spa. Podczas niego wykorzystuje się kosmetyki Farmona System Professional z ekstraktem z bursztynu. Częścią zabiegu jest też masaż twarzy, który poprawia wchłanianie się składników aktywnych i pozwala się też



wspaniale odprężyć. By pogłębić ten efekt dodatkowo można zastosować maskę algową, która oczyszcza cerę z toksyn. W spa wykonuje się też zabiegi na różne problemy ze skórą. Po konsultacji specjaliści dobierają kurację do jej potrzeb. Dzięki konkretnym rytuałom można pozbyć się przebarwień, dokładnie oczyścić skórę z zaskórników czy uszczelnić naczynka krwionośne.

► Orientalny relaks

Farmona Hotel Business & SPA to idealne miejsce dla każdego, kto narzeka na zmęczenie, stres, a także związane z tym bóle mięśni czy pleców. Dzięki tutejszym zabiegom łatwo o tym zapomnieć. Warto wybrać się na godzinny Masaż Balijski (250 zł), wykonywany przez terapeutkę z Bali. Łączy w sobie elementy kilku azjatyckich technik, m.in. ajurwedy, chińskiej akupresury oraz masażu odprężającego. Terapeutka wykonuje płynne, lecz mocne i głębokie ruchy, które przyniosą natychmiastowe ukojenie. Cudownym przeżyciem jest też masaż Lomi Lomi, wywodzący się z wysp Polinezji (260 zł/75 min). Długie i spokojne ruchy pobudzają układ limfatyczny i krwionośny. W efekcie zabieg nie tylko gwarantuje błogi relaks, ale też ujędrnia i odmładza ciało.



Poradnik dla turystki

Jak dojechać?

Najwygodniej dojechać do Krakowa pociągiem. Podróż z Warszawy trwa niecałe 3 godziny. Można też dotrzeć autobusem. Tanie bilety sprzedaje np. Polski Bus (www.polskibus.com).

Gdzie mieszkać?

Komfortowe pokoje oferuje Farmona Hotel Business & Spa (www.hotelfarmona.pl). Są tu luksusowe pokoje i doskonale wyposażone apartamenty.

Ile to kosztuje?

W Farmona Hotel Business & Spa za pakiet „Holistyczna regeneracja” zapłacimy od 1209 zł. Cena obejmuje dwa noclegi ze śniadaniem oraz zabiegi regeneracyjne, w tym masaż balijski.

FARMONA HOTEL BUSINESS&SPA

Egzotyczne odprężenie w Krakowie

Kraków słynie ze światowej klasy zabytków i wyjątkowej atmosfery. Tylko tutaj można poczuć się jak za czasów XIX-wiecznej bohemy, spacerując uroczymi uliczkami i przesiadując w artystycznych kawiarniach. Nie sposób też zapomnieć o Starym Rynku, który wpisano na Listę Światowego Dziedzictwa UNESCO. Gdy jednak będziesz miała dość zwiedzania i zapragniesz odpocząć od tętniącego życiem centrum miasta, wybierz się do Farmona Hotel Business & Spa. To położony na obrzeżach Krakowa spokojny ośrodek, gdzie można poczuć się jak podczas wakacji na Dalekim Wschodzie.

Aktywny wypoczynek

► Raj dla sportowców

Wystarczy godzina jazdy, by z Krakowa dotrzeć do jednego ze słynnych ośrodków narciarskich: Podstolice SKI, Szklanej Góry czy Kasiny. W sezonie orczyki są tu czynne od 9 do 21. Można na miejscu wypożyczyć narci lub snowboard. Zimowe sporty to doskonały sposób na piękną sylwetkę. Podczas jazdy łatwo wyrzeźbić mięśnie nóg, a także poprawić kondycję. Jeśli nie chcesz wyjeżdżać z miasta, wybierz się na jedno z krakowskich lodowisk. Wypożyczenie łyżew kosztuje kilka złotych, a jazda na nich daje tyle, co trening na siłowni. Wystarczy jedna godzina ślizgania się w niezbyt szybkim tempie, by spalić ponad 500 kalorii!

► Pora na marsz

Kraków słynie z zabytków, więc wypoczynek tutaj zacznij od spaceru tzw. drogą królewską. Zaczyna się przy głównej bramie wjazdowej do miasta na pl. Jana Matejki. Prowadzi aż na Wzgórze Wawelskie, gdzie znajduje się Zamek Królewski. Po drodze mijamy m.in. Bramę Floriańską czy Bazylikę Mariacką. Nie rezygnuj z marszu, nawet gdy na dworze jest mroźno. Zastryk zimna pobudza odporność i sprawia, że jesteś w lepszej formie.



W pokojach urządzonych w ciepłej kolorystyce można przyjemnie odpocząć po zabiegach w spa.

Kuchnia w stylu fit

► Sezonowe smakołyki

W Hotelu Farmona Business & SPA mieści się Restauracja Magnifica, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie. Miłośnicy lekkiej kuchni mogą spróbować sałatek i dań z owoców morza. Są tu też bardziej wykwintne potrawy, np. sarnina z dodatkiem buraka i czarnuszki. Wrzeszcząc z zmieniającymi się porami roku szef kuchni układa menu sezonowe. Jesienią można skosztować kremu z dyni w aromacie chilli i z chrupiącym porem czy panierowanego patisona z jarzębina. Od 11 listopada do 4 grudnia Restauracja bierze udział w prestiżowym festiwalu kulinarnym „Gęsi na Św. Marcina” (www.gesina.pl). W menu znajdują się autorskie potrawy szefa kuchni. W tym roku to np. udko z gęsi podane z purée cydrowo-jabłkowym i kluskami zaparzanymi. Warto spróbować!



FOT.: MATERIAŁY PRASOWE FARMONA HOTEL BUSINESS&SPA, ARCHIWUM PRYWATNE

RELACJA NASZYCH CZYTELNICZEK



”
W Hotelu Farmona potraktowano nas jak prawdziwe księżniczki. Cudownie było odpocząć od codziennych obowiązków.
”

Lidia Chowaniec i Dorota Hampel z Nowego Targu

Taki weekend to spełnienie marzeń! Mieszkałyśmy w luksusowym pokoju, jadłyśmy pyszne potrawy i miałyśmy cudowne zabiegi. Długo będziemy wspominać masaż całego ciała, wykonywany przez terapeutki z Bali. Po nim byłymy zrelaksowane jak nigdy, a wszelkie bóle mięśni minęły. Korzystałyśmy też z sauny fińskiej, co pomogło oczyścić ciało z toksyn. Z kolei po zabiegu liftingująco-rewitalizującym na twarz połączonym z masażem dłoni i dekoltu od razu wyglądałyśmy na młodsze i bardziej wypoczęte. Mogłyśmy też doświadczyć wyjątkowego masażu stóp. Kiedy terapeutki używały drewnianych patyczków do akupresury, czułyśmy, że nasze nogi stają się lekkie jak piórko! Weekend był tak przyjemny, że żał było wyjeżdżać. Na koniec dostałyśmy też kosmetyki Farmona. Teraz w domu spróbujemy zrobić sobie minispa.

WYJEDŹ DO SPA ZE SWOJĄ PRZYJACIÓŁKĄ!

Wy też możecie wyjechać z nami do SPA! Wyślijcie nam swoje wspólne zdjęcie, podajcie adres i numer telefonu.

Adres: „Samo Zdrowie”, ul. Marynarska 15, 02-674 Warszawa z dopiskiem „SPA” lub spa@samozdrowie.pl

