

BALIA.SPA



SEANS

SAUNOWY BALIA SPA

2026

BALIA.SPA



Seans saunowy w Balia SPA to wyjątkowy ceremoniał dla wszystkich, którzy kochają saunowanie – zarówno dla osób doświadczonych, jak i tych, którzy dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z sauną. Rytuały odbywają się w saunie suchej, przeszklonej, z widokiem na miasto, mieszczącej do 20 uczestników. Każdy seans prowadzony jest przez saunomistrza Piotra – wieloletniego praktyka saunamistrzostwa, który zaprasza naszych gości do autorskich ceremonii: dymnych, zapachowych i relaksacyjnych.

Wszystkie seanse w Balia SPA są tematyczne i inspirowane tym, co jest nam szczególnie bliskie – górskim, bieszczadzkim akcentem, naturą i spokojem.

Czas trwania:

- do 3 godzin,
- 3 sesje saunowe po ok. 8 minut.

Dbamy o komfort na każdym etapie seansu. Zapewniamy:

- ręczniki, szlafroki i klapki,
- stały dostęp do wody, elektrolitów i świeżych owoców.

Najczęściej zadawane pytania:

Jak przygotować się do seansu saunowego?

Zalecamy, aby przed seansem zjeść lekki posiłek – najlepiej na 1,5–2 godziny wcześniej. Unikaj ciężkich, tłustych dań oraz alkoholu. Przyjdź wypoczęty/-a i nawodniony/-a. Wystarczy zabrać ze sobą strój kąpielowy oraz otwartość na nowe doświadczenie – o resztę zadbamy my.

Q&A

BALIA.SPA



Jak przygotować się do seansu saunowego?

Zalecamy, aby przed seansem zjeść lekki posiłek – najlepiej na 1,5–2 godziny wcześniej. Unikaj ciężkich, tłustych dań oraz alkoholu. Przyjdź wypoczęty/-a i nawodniony/-a. Wystarczy zabrać ze sobą strój kąpielowy oraz otwartość na nowe doświadczenie – o resztę zadbamy my.



Czy seans saunowy jest dla mnie, jeśli nigdy nie saunowałem/-am?

Tak. Seanse prowadzone są w sposób bezpieczny i komfortowy, a prowadzący na bieżąco tłumaczy zasady i dba o samopoczucie uczestników. Jeśli jest to Twój pierwszy seans, pamiętaj, że zawsze możesz zrobić przerwę, wyjść wcześniej lub opuścić sesję w dowolnym momencie. Najważniejsze jest słuchanie swojego ciała i korzystanie z seansu w tempie, które jest dla Ciebie odpowiednie.



Co mogę robić w przerwach między seansami?

W trakcie przerw możesz:

- korzystać z sauny mokrej,
- odpoczywać na leżakach w ciszy,
- relaksować się w jacuzzi.



Rezerwacje oraz informacje o najbliższym seansie / pytania:

rezerwacje@balia-spa.pl

533 660 484