СОЛОВЬИ

МЕСТО, ГДЕ ПОЁТ ДУША

БАННОЕ МЕНЮ



НАША МИССИЯ

Мы мечтаем видеть «Соловьи» местом возвращения к себе. Это пространство, где женщина может **быть собой** без ролей мамы, жены, коллеги, босса.

Здесь радость жизни разливается по телу после банных ритуалов, словно нежная трель соловья.

Мы верим в мягкую силу женщины, в её природную мудрость, красоту и **право на заботу.** В «Соловьях» нет правильного сценария: сегодня вы можете быть собранной и сильной, а завтра – позволить себе слабость и тишину. Сегодня вы можете прийти с подругами, а завтра побыть наедине с собой - мы **распахнём объятия.**

Наша миссия – создавать банное пространство, где забота о женщине возведена в высшую степень. Где **тепло ощущается** не только телом, но и душой.



Коллективные ароматные парения

День течёт в ритме природы. Каждое время суток имеет свой аромат и задачу — от пробуждения сил до глубокого расслабления.

УТРО | ПРОБУЖДЕНИЕ В ЛЕСУ

УТРЕННИЙ ПАР — **9:30**
Пихта, мята
Пар дарит мягкое пробуждение и свежесть телу и мыслям.

ПАР ОЧИЩЕНИЯ — **10:30**
Полынь, душица
Ритуал помогает отпустить лишнее и почувствовать лёгкость.

ПАР НА НАМЕРЕНИЕ — **11:30**
Смородина, гвоздика
Терпкий аромат и ритуал с водой собирают мысли в намерение дня.

СКАЗОЧНОЕ ПАРЕНИЕ — **12:30**
Грейпфрут
Пар-сказка пробуждает внутреннего ребёнка, лёгкого и свободного.

ПАР ТИШИНЫ — **13:30**
Анис
Сладкий анис дарит бодрость и плавный переход к активному дню.

ДЕНЬ | РУССКОЕ ПОЛЕ

ДНЕВНОЙ ПАР **14:30**
Донник
Помогает замедлиться и вернуть
внутреннее равновесие.

ПАР ОЧИЩЕНИЯ **15:30**
Мята, эвкалипт
Травы и ритуал с солью очищают,
освобождают и дарят лёгкость.

ЯРКИЙ ПАР **16:30**
Корица, положки
Разжигает внутренний огонь, дарит ощущение
женственности и уверенности в себе.

ПАР СКАЗКА **17:30**
Разнотравье
Сказка и аромат разнотравья
возвращают в детство, где уютно и тепло.

ЛУГОВОЙ ПАР ТИШИНЫ **18:30**
Лаванда
Обволакивающая лаванда дарит тишину,
в которой рождается принятие и благодарность.

ВЕЧЕР | СИЛА МОРЯ

СИЛА МОРЯ **19:30**
Чабрец
Свежий чабрец очищает дыхание
и уносит с собой дневную суету.

ПАР НА НАМЕРЕНИЕ **20:30**
Хрен, укроп
Яркий аромат пробуждает внутреннюю силу духа.

ПОД ЗАЩИТОЙ ХВОЙНОГО ЛЕСА **21:30**
Пихта, эвкалипт
Вечерняя сказка дарит покой,
безопасность и глубокое расслабление.

Индивидуальные парения

ЛЁГКАЯ РУКА (ЗНАКОМСТВО С БАНЕЙ)

6 400
до 15 мин.

Для бережного и безопасного знакомства
с банной культурой.

Этапы ритуала:

- Проливки всего тела тёплой водой
- Парение дубовыми вениками на мягкой перине
- Укрывание головы берёзовым веником
- Контраст в холодной купели (по желанию)

МЯГКИЙ ЖАР, СПОКОЙНАЯ ГОЛОВА (Релакс, антистресс)

8 900
до 20 мин.

Ароматное парение в один заход при небольшой комфортной
температуре. Проводится в индивидуальной арома-парной
с отварами из свежих трав.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с лавандой
- Проливки тёплым настоем лаванды
- Парение дубовыми вениками на мягкой перине
- Укрывание головы пихтовой лапой
- Контраст: прохладное дождевание настоем лаванды

БОЯРЫНЯ НЕ СПЕШИТ (Детокс)

8 900
до 20 мин.

Лёгкое и нежное парение. Идеально для тех, кто любит
неспешный подход и мягкий пар. Тепло способствует
детоксикации организма через выпотевание, а вибрация
веников усиливает дренажный эффект.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с липой
- Проливки всего тела тёплой водой
- Парение кавказскими дубовыми вениками на мягкой перине
- Укрывание головы липовым веником
- Проливки тёплой и прохладной водой для мягкого контраста

ДВА КРЫЛА (Парение для двух подруг)

-10%
от стоимости
любого
парения

Любое парение вдвоём идёт с комплиментом 10%.
Подруга — это лучший компаньон в банном
пространстве, вместе легче летать.

ЦАРЕВНЕ ТЕПЛО ПО-ЦАРСКИ (Интенсивный прогрев)

12 500
до 20 мин.

Понравится тем, кто любит глубокий и интенсивный прогрев. Парение выполняется в один заход, по мёду, при высокой температуре в индивидуальной парной.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с донником и прополисом
- Нанесение тёплого мёда на тело
- Парение дубовыми вениками на мягкой перине
- Укрывание головы берёзовым веником
- Контраст ледяными шайбами или в холодной купели

ДЕВА ДИВНАЯ (Тонизирующее)

12 500
до 25 мин.

Банная процедура в два захода, направленная на активизацию жизненных сил, улучшение общего самочувствия и придание организму заряженного, бодрого состояния.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с полынью
- Активное парение дубовыми вениками на мягкой перине
- Укрывание головы пихтовой лапой
- Контраст в холодной купели
- Догрев дубовыми вениками
- Контраст ледяными шайбами
- Проминание можжевельником

ГЛАВНОЕ СОЛНЦЕ — ЭТО ТЫ (Коррекция фигуры и дренаж)

12 500
до 25 мин.

Комплексное воздействие: активизирует микроциркуляцию и лимфоток, способствует уменьшению отёчности и видимых проявлений целлюлита, повышает тонус кожи и улучшает контуры силуэта.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с мятой
- Проливки всего тела тёплой водой
- Парение берёзовыми вениками на мягкой перине с акцентами на стопах и бёдрах
- Укрывание головы березовым веником
- Локальные контрасты ледяными шайбами

ПЕЛЕНАНИЕ И ОТДЫХ НА СЕНОВАЛЕ

2 700
10 мин.

Глубокий отдых после яркого парения — тело расслабляется, дыхание выравнивается, приходит покой.

ПАРЕНИЕ «СВОЙ КРУГ»

12 500
до 15 мин.

Для своего круга женщин, до 4 гостей.
Густой пар, ты и твой женский круг в индивидуальной парной

Мойки

БЕРЁЗОВАЯ ЛАСКА
Аромат свежей берёзы, тёплая мыльная пена и мягкие прикосновения веника дарят телу ощущение лёгкости и шелковистой гладкости.

4 300
до 15 мин.

ЛЫКОВЫЙ ШЁЛК
Мойка лыковым мочалом — ваш секрет идеально чистой и упругой кожи. Натуральное лыковое мочало из внутреннего слоя коры липы мягко удаляет загрязнения из пор, отшелушивает ороговевшие клетки и возвращает коже гладкость и шелковистость.

4 300
до 15 мин.

ТРОЙНОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ (комбинированная мойка)
Сначала — нежная мойка берёзовым распаренным веником. Тёплый пар, берёзовый аромат и мягкие растирания помогают телу расслабиться, мышцам — отпустить напряжение, а голове — освободиться от лишних мыслей. Затем кожа, уже хорошо разогретая и подготовленная, прорабатывается лыковым мочалом, что даёт ощущение глубокого очищения и обновления. Завершает сеанс специальная мойка головы.

6 600
до 25 мин.

ЛЮФОВЫЙ БАРХАТ
Мойка с натуральной люфой очищает тело, улучшает микроциркуляцию и подчёркивает рельеф, а тёплая пена обволакивает шелковистым комфортом. После сеанса кожа ровная, бархатистая, тело лёгкое и подтянутое — идеально перед событием или для «дня красоты».

4 300
до 15 мин.

ПЕННАЯ НЕГА
Расслабляющий банный ритуал с проливками тёплой водой и мягким очищением кожи шелковой варежкой. Мойка распаренным пихтовым веником с лёгким разминанием снимает напряжение, а нежная пена с мылом на выбор завершает процедуру ощущением чистоты и комфорта.

5 900
до 20 мин.

МОЙКА «ПЕННАЯ РУКАВИЧКА»
Мойка густой тёплой пеной массажными рукавичками. Глубокое очищение кожи, отдых и расслабление

5 900
до 20 мин.

БЕРЁЗОНЬКА (Детская помывка)
Нежный банный ритуал для девочек. Помывка с тёплой густой пенкой и нежной березовой лапкой. Бережный уход с минимальной интенсивностью делает кожу гладкой и дарит лёгкость, радость и комфорт — идеальное первое знакомство с баней.

3 100
до 10 мин.

Обертывания

ОБЕРТЫВАНИЕ ЛАМИНАРИЕЙ ЛИСТОВОЙ

5 700
до 25 мин.

Обертывание листовой ламинарией — профессиональная СПА-процедура морской терапии, направленная на детокс, уменьшение отёчности и улучшение качества кожи. Цельные листы ламинарии, подготовленные в тёплой воде, накладываются на тело и создают эффект «второй кожи» с мощным минерализующим воздействием. Мы укутаем вас тёплым пледом.

БАНДАЖНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

4 300
до 20 мин.

Профессиональная моделирующая и лимфодренажная процедура для снижения отёчности, уменьшения объёмов и повышения тонуса кожи. Эластичные бинты, пропитанные активным составом (дренажным, антицеллюлитным или лифтинговым), накладываются на тело с контролируемой степенью компрессии.

- Для упругости груди
- Для стройности живота
- Для идеальных бёдер

Обертывание проводим тёплыми бинтами и далее плёнкой, чтобы вы могли комфортно находиться в зале и отдыхать.

Скрабы для идеальной кожи

МАРЦИПАНОВОЕ ОБЪЯТИЕ
Десертный уход с тростниковым сахаром и миндальным маслом для мягкой, увлажнённой и шелковистой кожи.

4 300
15 мин.

ЯГОДНОЕ СИЯНИЕ ТЕЛА
Процедура на основе скраба из тростникового сахара с маслом семян клюквы, облепихи и соком малины, морошки, жимолости. Улучшает микроциркуляцию, активизирует внутриклеточные обменные процессы и насыщает кожу витаминами.

4 300
15 мин.

ШОКОЛАДНЫЙ ШИК
Процедура на основе шоколадного скраба с кофе и апельсиновой цедрой. Скраб не только отшелушивает, но и даёт эффект ароматерапии, снимая напряжение и усталость.

4 300
15 мин.

МЕДОВАЯ ПИХТА
Скраб на основе мёда и пихты для глубокого очищения и питания кожи.

4 300
15 мин.

Скрабы для идеальной фигуры

МОРСКАЯ СТРОЙНОСТЬ

4 300
15 мин.

Интенсивная программа со скрабом из морской соли с эфирными маслами герани, лаванды, лимона и бурой водорослью. Для достижения эффекта детокса, борьбы с дряблостью и «апельсиновой коркой».

ИМБИРНЫЙ ДРЕНАЖ И ТОНУС

4 300
15 мин.

Процедура на скрабе с морской солью, корнем имбиря, лимонной цедрой и эфирными маслами имбиря, лимона и левзеи. Бодрящий согревающий эффект, дренаж и подтянутый контур тела.

МЁД-РАЗНОТРАВЬЕ

4 300
15 мин.

Скраб на основе мёда с луговыми травами для мягкого очищения и питания кожи.

Банные ритуалы

Каждый ритуал — это путь к гармонии, продуманный до мелочей,
чтобы вы могли отпустить суету и вернуться к себе обновлённой.

Веники и прохладная пихта или берёза на голову
уже включены во все ритуалы.

СОЛОВЬИНАЯ РОЩА

13 900
до 35 мин.

Путешествие в свежесть берёзового леса и глубокое очищение.
Сияющая кожа, лёгкость и ощущение обновления.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с ароматом берёзы
- Проливки тела берёзовым настоем
- Очищение тела скрабом с чагой
- Парение берёзовыми вениками на мягкой перине
- Контраст: дождевание прохладным берёзовым настоем
- Отдых на сеновале

СОЛЬ ЗЕМЛИ (Парение + Выкатывание + Пеленание)

17 900
до 50 мин.

Ритуал очищения и заземления через силу четверговой соли.
Глубокий детокс, расслабление и внутренняя устойчивость.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с ароматом лимонной полыни
- Релакс-парение дубовыми вениками на мягкой перине
- Мягкий контраст комфортной водой
- Выкатывание чёрной солью
- Бережное омовение тёплой водой
- Пеленание в льняную простыню с магниевой солью

МЕДОВАЯ НЕГА (Парение + Скраб + Пеленание)

17 900
до 50 мин.

Ритуал мягкости и внутреннего тепла через силу мёда.
Гладкая кожа, тепло внутри и мощный прилив энергии.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с ароматами донника и прополиса
- Нанесение жидкого мёда и пихтового нежного скраба
- Парение по мёду дубовыми вениками на мягкой перине
- Контраст снегом и проливка
- Активный догрев
- Проливки прохладной водой
- Пеленание на сеновале в сухую тёплую простыню

КОНЁК-ГОРБУНОК (Парение в четыре руки)

15 900
до 30 мин.

Ритуал для тех, кто готов вспомнить свою внутреннюю силу.
Парение в четыре руки — как полёт на крыльях сказочного коня. Яркий пар, холодная купель и молочные проливки возвращают телу бодрость, а душе — ощущение чуда.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с мятой
- Интенсивное парение дубовыми вениками в четыре руки на мягкой перине
- Контраст в холодной купели
- Проливки тёплым молоком с мёдом
- Отдых на сеновале

ЖЕНСКАЯ БЛАГОДАТЬ (Раскрытие женской силы)

17 900
до 45 мин.

Ритуал для женщин, направленный на восстановление самой сути женской силы — здоровья, чувственности и внутреннего равновесия. В русской традиции баня всегда была местом, где женщина возвращала себе силу не громкую и показную, а тихую, глубинную, через тепло, веничный массаж и контраст. Здесь нет «проблемных зон» и «коррекции», есть только забота о том, что делает женщину женщиной.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с лавандой
- Очищение кожи кедровым скрабом
- Глубокое и мягкое парение дубовыми вениками
- Локальный контраст ледяными шайбами из травяных отваров
- Пеленание в простыню, пропитанную отваром душицы и шалфея
- Отдых на сеновале

КАШУ МАСЛОМ НЕ ИСПОРТИШЬ

18 500
до 50 мин.

В русской мудрости есть особая щедрость: «Кашу маслом не испортишь». Это не про избыток, а про ваше право на мягкость, право быть ухоженной, напитанной, обласканной — просто потому, что вы есть. Выберите свой аромат масла и позвольте себе роскошь заботы. Этот ритуал — гимн простой, но истинной роскоши.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с ароматами липы и мелиссы
- Скраб «Ягодное сияние»
- Омовение тёплой водой
- Промасливание тела выбранным маслом
- Парение по маслу дубовыми вениками
- Контраст прохладной водой
- Нанесение ягодной маски на тело
- Отдых на сеновале с пеленанием в сухую простыню



ДЕТСКИЙ БАННЫЙ РИТУАЛ «СОЛОВЬИНОЕ ГНЁЗДЫШКО»

7 100
до 20 мин.

Этот ритуал мы создали как мягкое введение в банный мир. Здесь нет требований и стандартов, нет «потерпи» и «будь как взрослая» — есть тепло, доверие и бережное отношение. Мягкое знакомство с баней через тепло и заботу. Комфорт, радость и доверие к своему телу.

Этапы ритуала:

- Аромопрогрев с ароматом лимонной мяты
- Проливки тела тёплой водой
- Нежное парение дубовыми вениками
- Мыльная помывка берёзой
- Отдых на сеновале

Массажи

МАССАЖ СТОП

3 500
20 мин.

Земля питает женщину энергией через стопы. Массаж снимает напряжение и жизненная сила начинает подниматься вверх по телу.

МАССАЖ ГОЛОВЫ

3 900
25 мин.

После глубокого массажа головы вам открываются новые пути решения задач.

МАССАЖ ШЕЙНО-ВОРОТНИКОВОЙ ЗОНЫ

4 500
30 мин.

Шея и плечи первыми берут на себя усталость. Глубокая проработка возвращает свободу движения.

РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ

4 500 / 6 500
30 / 55 мин.

Медленный, обволакивающий. Запускает процессы восстановления.

МАССАЖ ЛИЦА

4 500
30 мин.

Мягкая обработка лица улучшает микроциркуляцию, освежает кожу и делает черты лица более мягкими и отдохнувшими.

Авторские парения

Проводят только топ-мастера

АВТОРСКОЕ ПАРЕНИЕ НА НАМЕРЕНИЕ (На желание)

22 900
60 мин.

Чтобы услышать своё истинное желание и дать ему путь. Баня — место, где смываются не только следы дня, но и шум чужих ожиданий. Этот ритуал не «просит исполнения» — он создаёт тишину, в которой рождается чистое намерение. Как семя в тёмной земле: сначала — покой, потом — рост. Здесь вы не требуете от мира, вы слушаете себя и позволяете желанию проявиться.

Под чутким ведением пар-мастерицы
вы пройдёте три этапа банного пути:

- Очищение стихиями. Жар печи, вода на камнях, пар и берёзовые веники снимут слои тревоги. Три круга пара — и тело отпускает напряжение, душа — сомнения, ум — лишние слова. Остаётся только то, что важно.

- Точка намерения. В тишине и тепле вы формулируете желание так, будто оно уже сбылось. Не просьба духам, а разговор с собой. Слово здесь — не магия, а подтверждение, что вы знаете, чего хотите.

- Запечатывание. Прохладная вода «скрепляет» намерение в теле. Благодарность стихиям и духу бани — не как поклонение, а как уважение к пространству, где вы встретились с собой. Желание уходит в путь — не по воле чуда, а по естественному течению жизни.

БОГАТАЯ БОГИНЯ (Достаток)

22 900
60 мин.

Баня — место, где можно убрать то, что истощает, и собрать то, что питает. Этот ритуал не «привлекает» достаток, он убирает «застой» и даёт пространство для естественного течения. Как река: надо сначала очистить русло, потом вода потечёт сама.

Под чутким ведением пар-мастерицы
вы пройдёте три этапа банного пути:

- Очищение. Соль и вода смывают то, что тянуло вниз. Вы отпускаете убыль, застой, утечки внимания и сил.

- Парение. Берёзовый веник, как символ собранного ресурса, собирает добро «лист к листу». Пар активирует рост, движения веником снизу вверх направляют энергию вверх — к свету, к ладу.

- Закрепление. Секретный подарок становится якорем нового состояния. Как жар в камне держится — так и приход в делах пусть держится при вас.

НА ЦЕЛОСТЬ И КРЕПОСТЬ (Здоровье)

22 900
60 мин.

Баня — место, где тело вспоминает свою природную силу. В народной традиции здоровье — не отсутствие болезней, здоровье — это целостность, когда тело держит жизнь. Этот ритуал возвращает целостность организма через возвращение телу его природной крепости — той, что была до тревог, перегрузок и неприятностей.

Авторское парение включает три этапа:

- Намерение. Вы не просите здоровья, вы утверждаете, вы договариваетесь с собой.

- Омовение словом. Тёплая вода стекает от макушки вниз. Где прошла вода — там хворь не живёт. Вы отпускаете ломоту и немочь, принимая крепость костям, тепло крови, ясность голове.

- Укрепление веником и запечатывание водой. Пар поднимается — сила поднимается в вас. Парение берёзовыми вениками: «Не бью — собираю. Не ломаю — укрепляю». Вы отпускаете то, что носили слишком долго, и принимаете то, что вам принадлежит по праву — силу. Намерение закрепляется в теле.

СУЖЕНЫЙ-РЯЖЕНЫЙ

22 900
60 мин.

В бане «Соловьи» мы верим, что встреча начинается не с поиска, а с внутренней готовности. Баня — место, где можно отпустить то, что держит в одиночестве, и открыть путь к союзу двоих. Этот ритуал не «зовёт мужа» — он снимает застой состояния и готовит почву для встречи. Дверь сначала нужно открыть изнутри — потом в неё войдёт тот, кому суждено.

Мастер проведёт вас бережно по этапам:

- Отделение и очищение дороги. Вы не теряете себя — вы готовитесь к принятию нового. Смываются не «неудачи», а застой состояния. То, что держало в одиночестве — уходит, что положено — остаётся.

- Призыв соединения. Мягкое парение. «Как пар к телу ложится, так бы и человек к человеку лёг. Не чужой, не случайный, а мой, по судьбе».

- Судьбинный узел. Расчёсывание волос деревянным гребнем и связывание косы лентой. Волосы в традиции — нить судьбы. Связывая их, вы говорите себе: «Я готова. Не из страха одиночества — из желания идти вместе». Гребень остаётся с вами — символ пути, который вы начали.

Дополнительно
для наших красавиц

Веник берёзовый	**700**
Веник дубовый	**700**
Холодный пихтовый веник на голову	**800**
Прокатка можжевеловым веником	**2 000**
Ледяная крошка для контраста с ароматными ягодами (клюква, чёрная смородина)	**1 500**
Ледяной грейпфрут для охлаждения дыхания и контраста	**1 500**
Минеральная вода для контраста (1 бутыль)	**700**
Контраст ледяной простынёй	**1 500**
Пихтовая подложка на полок	**5 000**
Ингаляции для прогревания при простуде (эвкалипт / мята / хрен)	**2 000**
Ванночка для ног (с магниевой солью, можжевельником, с горчицей)	**2 200**
Помывка головы	**2 200**
Маска для волос	**1 500**
Маска для волос с драгоценным экстрактом	**2 900**
Маска для лица	**1 800**
Маска для лица (премиум)	**2 300**
Дополнительный пар-мастер	**3 000**
Прохладное парение	**2 000** 5 мин.