

B2.30 Au spa



- ☐ Réserver et organiser des prestations bien-être
- ☐ Décrire les besoins et attentes physiques, se renseigner sur les soins, les produits et les résultats
- ☐ Donner votre avis et faites des recommandations ou des réclamations

La cabine	(Kabina)	Le bien-être	(Dobrostan)
La douche	(Prysznic)	Sur réservation	(Po wcześniejszej rezerwacji)
La sauna	(Sauna)	Inform	(Informować)
Le soin du visage	(Zabieg na twarz)	Consulter	(Konsultować)
Le massage	(Masaż)	Recommander	(Polecać)
L'huile essentielle (Une)	(Olejek eteryczny)	Apaiser	(Uspokajać)
Le forfait	(Pakiet)	Soulager	(Uśmierzać (ból)/Przynosić ulgę)
Le traitement	(Zabieg)	Prendre rendez-vous	(Umówić się na wizytę)
Le prix forfaitaire	(Cena ryczałtowa)	Se plaindre	(Narzekać)
La consultation	(Konsultacja)	Formuler une remarque	(Zgłosić uwagę)
La recommandation	(Rekomendacja)		

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst. (QR: Audio)



En France, certains instituts proposent désormais un **spa** dédié à la tête, inspiré de pratiques asiatiques. Le protocole commence par un peigne électrique qui stimule le **cuir chevelu**, puis un **shampooing** est associé à un massage ciblé des tempes et du front. Un masque capillaire est ensuite posé, avec de la **vapeur** enrichie d'huiles essentielles, afin de favoriser la pénétration du soin. Le client peut aussi bénéficier d'une séance de **luminothérapie** et d'un massage relaxant. Beaucoup *pensent* que ce rituel apporte une détente profonde, mais il faut prévoir le séchage à la fin.

*We Francji niektóre gabinety oferują obecnie **spa** przeznaczone dla głowy, inspirowane praktykami azjatyckimi. Protokół zaczyna się od elektrycznego grzebienia, który stymuluje **skórę głowy**, potem **szampon** jest połączony z ukierunkowanym masażem skroni i czoła. Następnie nakłada się maskę do włosów, wraz z **parą** wzbogaconą olejkami eterycznymi, aby ułatwić wnikanie pielęgnacji. Klient może także skorzystać z sesji **światłoterapii** i relaksującego masażu. Wielu uważa, że ten rytuał przynosi głębokie odprężenie, ale na koniec trzeba przewidzieć czas na suszenie.*

1. Quel enchaînement décrit le mieux le début du soin ?

- | | |
|---|--|
| a. Un masque capillaire, puis un séchage immédiat, puis la luminothérapie | b. Un peigne électrique sur le cuir chevelu, puis un shampooing avec massage |
| c. Une séance de luminothérapie, puis un shampooing, puis de la vapeur | d. Un shampooing rapide, puis un peigne électrique, puis un rinçage à l'eau froide |

2. Quel dispositif est utilisé pour aider la vapeur à agir efficacement sur les cheveux ?

- | | |
|---|---|
| a. Un peigne électrique laissé en place pendant toute la séance | b. Un casque porté pendant la phase de vapeur |
| c. Une serviette froide enroulée autour de la tête | d. Un bonnet chauffant qui souffle de l'air sec |

1-b 2-b

2. Gramatyka: Czasowniki wyrażające opinie i nadzieję: je crois que

Wybierz tryb oznajmujący (indicatif) lub łączący (subjonctif) po croire, penser, espérer, w zależności od formy zdania.



1. Gdy czasownik opinii w czasie przeszłym wymaga użycia subjonctif, stosuje się subjonctif présent zamiast imparfait: "Il ne pensait pas qu'il puisse faire ce travail."
2. Czasowniki opinii połączone z bezokolicznikiem buduje się bez przymyka: "Je pense partir demain".
3. Czasownik espérer zachowuje się jak czasownik opinii: w formie twierdzącej wprowadza czasownik w trybie oznajmującym, a w formie przeczącej i pytającej z inwersją podmiotu wprowadza czasownik w trybie łączącym.

Verbe (Czasownik)	Temps	Exemple (Przykład)
Croire que	Indicatif	Je crois que le massage est efficace. (<i>Uważam, że masaż jest skuteczny.</i>)
Espérer que	Indicatif	Nous espérons que vous serez satisfait. (<i>Mamy nadzieję, że będzie pan/pani zadowolony/a.</i>)
Ne pas croire que	Indicatif	Ne crois-tu pas qu'il est compétent ? (<i>Czy nie uważasz że on jest kompetentny?</i>)
Croire que	Indicatif	Est-ce que tu crois qu'il est disponible ? (<i>Czy myślisz, że jest dostępny?</i>)
Ne pas croire que	Subjonctif	Je ne crois pas qu'il soit disponible. (<i>Nie sądzę, żeby był dostępny.</i>)
Crois-tu que	Subjonctif	Crois-tu qu'il soit disponible ? (<i>Czy uważasz, że jest dostępny?</i>)
Ne pas espérer que	Subjonctif	Je n'espère pas qu'il puisse commencer la formation trop tard. (<i>Nie mam nadziei, że będzie mógł zacząć szkolenie tak późno.</i>)
Espérez-vous que	Subjonctif	Espérez-vous qu'ils aillent au spa ? (<i>Czy ma pan/pani nadzieję, że oni pójdą do spa?</i>)
Pensait que	Subjonctif	Il ne pensait pas qu'il puisse venir. (<i>Nie myślał, że będzie mógł przyjść.</i>)
Penser	Infinitif	Je pense réserver un soin demain. (<i>Myślę, że zarezerwuję zabieg na jutro.</i>)

1. Je crois que ce soin du visage _____ votre peau sensible après le sauna.
(*Myślę, że ten zabieg na twarz ukoji twoją wrażliwą skórę po saunie.*)
a. apaiserait b. apaisera c. apaisé d. apaise
2. Je ne crois pas que ce massage _____ adapté si vous avez des douleurs au dos. (*Nie sądzę, żeby ten masaż był odpowiedni, jeśli masz bóle pleców.*)
a. soit b. sera c. est d. sois

1. apaisera 2. soit



Przepisz zwroty (QR: A1+)

1. (Je ne crois pas que) Je crois que le soin est adapté à ma peau sensible.

(Nie wierzę, żeby pielęgnacja była odpowiednia dla mojej wrażliwej skóry.)

2. (N'espérez-vous pas que) Nous espérons que vous serez satisfait du programme de formation.

(Czy nie macie nadziei, że będziecie zadowoleni z programu szkoleniowego?)

3. (Crois-tu que) Tu crois qu'il est disponible vendredi pour une consultation ?

(Czy wierzysz, żeby on był dostępny w piątek na konsultację?)

1. Je ne crois pas que le soin soit adapté à ma peau sensible. **2.** N'espérez-vous pas que vous soyez satisfait du programme de formation ? **3.** Crois-tu qu'il soit disponible vendredi pour une consultation ?

Popraw błąd

1. J'espère que la crème vous convienne.

Mam nadzieję, że krem pani/panu odpowiada.

2. Je ne crois pas que ce soin est adapté.

Nie wierzę, żeby ta kuracja była odpowiednia.

1. J'espère que la crème vous convient. **2.** Je ne crois pas que ce soin soit adapté.

3. Ćwiczenia

1. Dopasuj każde słowo do jego definicji.

- | | |
|------------------------|--|
| a. prendre rendez-vous | 1. Fixer une date pour un soin — je pense réserver demain. |
| b. un forfait | 2. Offre groupée à prix fixe — j'espère que le sauna est inclus. |
| c. se plaindre | 3. Exprimer un mécontentement — je ne crois pas que la cabine soit propre. |

a-1 b-2 c-3



2. Notatka informacyjna – Rezerwacje i opinie klientów (spa miejskie)

(QR: Audio)



Wypełnij luki: soulagé, pensez, sauna, consultation, bien être, formulez une remarque, huiles essentielles, forfaits, douche

En période de forte affluence, notre spa urbain privilégie les demandes envoyées via le formulaire en ligne afin de mieux préparer votre séance. Lors de la prise de rendez-vous, merci de préciser vos objectifs de relaxation, les zones à traiter et d'éventuelles contre indications. Selon vos besoins, notre équipe peut vous orienter vers un massage, un soin du visage ou un head spa; les (1) _____, le (2) _____ et la (3) _____ sont inclus en option dans certains (4) _____.

Nous espérons que l'expérience apportera un réel (5) _____, mais les résultats peuvent varier. Si vous (6) _____ qu'un soin ne vous conviendra pas, demandez une (7) _____ rapide avant de confirmer, sans supplément. Les retours sont les bienvenus : (8) _____ à l'accueil ou par e-mail et, en cas d'insatisfaction, indiquez précisément ce qui n'a pas (9) _____ les tensions. Un geste commercial peut être proposé selon la situation et le prix forfaitaire choisi.

W okresach dużego obłożenia nasze spa miejskie preferuje zgłoszenia przesyłane za pośrednictwem formularza online, aby lepiej przygotować Państwa sesję. Podczas umawiania wizyty prosimy o doprecyzowanie celów relaksu, obszarów do opracowania oraz ewentualnych przeciwwskazań. W zależności od potrzeb nasz zespół może Państwu polecić masaż, zabieg na twarz lub head spa; olejki eteryczne, sauna i prysznic są dostępne opcjonalnie w niektórych pakietach.

Mamy nadzieję, że doświadczenie przyniesie prawdziwy dobrostan, jednak rezultaty mogą się różnić. Jeśli uważają Państwo, że dany zabieg może Państwu nie odpowiadać, prosimy poprosić o krótką konsultację przed potwierdzeniem – bez dodatkowych opłat. Opinie są mile widziane: prosimy przekazać uwagę w recepcji lub e-mailem, a w razie niezadowolenia dokładnie wskazać, co nie uspokoiło lub nie złagodziło napięć (nacisk, produkty, czas trwania). W zależności od sytuacji oraz wybranej ceny pakietowej może zostać zaproponowany gest handlowy.

(1) huiles essentielles, (2) sauna, (3) douche, (4) forfaits, (5) bien être, (6) pensez, (7) consultation, (8) formulez une remarque, (9) soulagé

1. Quelles informations préciseriez-vous lors de la réservation et comment demanderiez-vous une compensation si le soin n'a pas soulagé vos tensions ?

3. Posłuchaj fragmentu audio i wybierz poprawną odpowiedź. (QR: Audio)

1. La personne a réservé un forfait et a demandé une consultation pour adapter les soins à sa peau.
2. Elle accepte le massage avec huile essentielle sans hésitation.
3. Elle se plaint du froid dans la salle parce que cela n'a pas soulagé ses tensions.

Prawda Falsz

☐ ☐

☐ ☐

☐ ☐



1-V 2-X 3-V

4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Je ne crois pas que ce soin du visage _____
suffisant pour soulager mes tensions avant l'événement.
(Nie sądzę, żeby ten zabieg na twarz był wystarczający, aby złagodzić moje napięcia przed wydarzeniem.)
a. est b. était c. soit d. sera
2. Je pense _____ un spécialiste avant de choisir
un forfait, car j'ai la peau sensible.
(Myślę, że skonsultuję się ze specjalistą przed wyborem pakietu, ponieważ mam wrażliwą skórę.)
a. consulté b. de consulter c. consultant d. consulter
3. Le praticien dit que l'huile essentielle de lavande
_____ généralement la peau après le
traitement.
(Praktyk mówi, że olejek eteryczny z lawendy zazwyczaj koi skórę po zabiegu.)
a. apaisait b. apaise c. apaisent d. apaiser

1. soit 2. consulter 3. apaise

5. Odgrywanie ról - dialogi (QR: Audio)



Appeler le spa pour un forfait

Claire Spa des Terreaux, bonjour, Claire à l'appareil, en quoi puis je vous aider ?
(réception spa): (Spa des Terreaux, dzień dobry, mówi Claire, w czym mogę pomóc?)

Thomas (client): Bonjour, je voudrais prendre rendez vous pour un forfait bien être, idéalement demain en fin de journée ; j'ai besoin de quelque chose pour soulager les tensions dans le dos.
(Dzień dobry, chciałbym umówić wizytę na pakiet wellness, najlepiej jutro pod koniec dnia; potrzebuję czegoś, co złagodzi napięcia w plecach.)

Claire D'accord - nos soins sont sur réservation. Avant le traitement, nous faisons
(réception spa): toujours une courte consultation pour informer le client et adapter le massage ou le soin du visage si nécessaire.
(Dobrze — nasze zabiegi są na rezerwację. Przed zabiegiem zawsze przeprowadzamy krótką konsultację, aby poinformować klienta i w razie potrzeby dopasować masaż lub zabieg na twarz.)

Thomas (client): *Parfait. Je préfère un massage plutôt tonique, et si vous recommandez une huile essentielle apaisante, je suis preneur, mais sans parfum trop marqué.
(Świetnie. Wolę masaż raczej energiczny, a jeśli polecacie kojący olejek eteryczny, chętnie, ale bez zbyt intensywnego zapachu.)*

Claire (réception spa): *Très bien, je vous conseille notre forfait dos + sauna au prix forfaitaire de 95 euros. Je peux vous réserver une cabine à 18h30 et vous envoyer la confirmation par SMS.
(Bardzo dobrze, polecam nasz pakiet plecy + sauna w cenie pakietowej 95 euro. Mogę zarezerwować dla pana kabinę na 18:30 i wysłać potwierdzenie SMS-em.)*

1. Quel forfait Thomas souhaite-t-il et quelles contraintes de planning mentionne-t-il ?
-

6. Mówienie (QR: AI+)

Je crois que ce traitement m'aiderait à... / J'espérais un résultat plus... Pouvez-vous m'informer sur... ? / À mon avis, ce forfait est intéressant, mais je préférerais une prestation sur réservation



1. Vous préparez un rendez-vous important et souhaitez réserver un soin au spa - quelles prestations choisissez-vous et quelles attentes ou contraintes précisez-vous pendant la consultation ?
 2. Après un soin, le résultat ne correspond pas à vos attentes - comment formulez-vous votre remarque au personnel et quelle solution ou recommandation proposez-vous ?
-

7. Pisanie: E-mail (QR: A1+)

Bonjour Madame/Monsieur Martin,

Merci pour votre demande. Nous pouvons vous proposer un **forfait** « Détente » samedi à 16 h : accès **sauna** + cabine de **douche**, puis **massage** 50 min (115 € au **prix forfaitaire**).

Avant de confirmer, pouvez-vous nous **informer** si vous avez des douleurs (nuque/dos) ou des allergies aux **huiles essentielles** ? Certains soins sont uniquement **sur réservation** et nécessitent une courte **consultation** sur place.

Bien cordialement,

Camille Roux

Accueil - Spa Les Bains du Marais



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Je souhaiterais confirmer la réservation, mais j'aimerais d'abord savoir si... / Je crois que ce forfait me conviendrait, à condition que... / Je ne crois pas que les huiles essentielles me conviennent ; pouvez-vous recommander une alternative ?*

Ważne czasowniki	Soulager (<i>ulżyć</i>)	Consulter (<i>konsultować</i>)	Apaiser (<i>ukoić</i>)
je/j'	Present	Present	Present
tu	soulage	consulte	apaise
il/elle/on	soulages	consultes	apaises
nous	soulage	consulte	apaise
vous	soulageons	consultons	apaisons
ils/elles	soulagez	consultez	apaisez
	soulagent	consultent	apaisent