



Jóga, masáže na terase hotelu Augustiniánský dům nejen pro ubytované hosty

Harmonie těla, duše a mysli, to vše se skrývá pod pojmem wellness. A právě wellness může být cesta, jak se vymanit z každodenních problémů z bolesti zad, hlavy či vzrůstající nadváhou a znovu dosáhnout duševní i tělesné pohody. Jak jsme se přesvědčili v Augustiniánském domě v Luhačovicích, wellness se nemusí omezovat pouze na uzavřené prostory wellness center, ale lze ho provozovat i venku.

Rozhovor s wellness manažerem Augustiniánského domu Rostislavem Nyčem

V čem se lišíte od jiných wellness center?

Snažíme se vycházet z přirozeného cyklu, který probíhá v přírodě, a stejně jako každé období je něčím typické, něčím specifické, přináší svou

originální atmosféru, tak stejně je to i v našem těle. Proto poskytujeme nabídku sezonních služeb a léto je čas, kdy většina našich aktivit se přesouvá právě z toho prostoru vevnitř, ven do parku.

Mezi oblíbené venkovní procedury patří například japonská tlaková masáž Ama a tradiční thajská masáž, která je zaměřena na nohy. Její specifikou je hluboká stimulace reflexních bodů a zón na chodidlech, čímž dochází v podstatě k celkové masáži a také ke stimulaci vnitřních orgánů. Celkově se dostavuje pocit lehkých nohou a lidé se cítí osvěženi, plní energie. Tlaková masáž probíhá na klekačce v oblečení a je vhodná zejména pro lidi pracující v kanceláři, kteří mají problémy s pohybovým aparátem a trpí na bolesti zad a krční páteře.

Wellness však nejsou pouze různé druhy masáží a léčivých procedur. Velmi příznivé účinky přináší například cvičení jógy...

Spousta lidí jógu vnímá jako tělesné cvičení a protahování, což je samozřejmě pravda, ale jóga hodně souvisí také s dýcháním, s celkovou relaxací a uvolněním.

A co sluneční záření?

Slunce působí blahodárně. Snažíme se zdůraznit, že slunce je zdroj životní energie a je důležité pro život všech živých bytostí. Augustiniánský dům nabízí možnost relaxovat na terase, v hotelovém parku a nabírat zde tuto sluneční energii. Samozřejmě si uvědomujeme také rizika a je dobré zejména v letních měsících věnovat pokožce zvýšenou péči, zejména dbát na její hydrataci a doplnění minerálů.

Wellness & spa hotel Augustiniánský dům **superior Luhačovice**

Tel: + 420 577 113 666, www.augustian.cz