



NABÍDKA ZIMNÍCH WELLNESS PROCEDUR

... prohřívání organismu a doplňování energie ...

Zimní měsíce představují přímo ideální období pro návštěvu wellness&spa. Veškerá aktivita v přírodě ustupuje do pozadí, nastává období vegetačního klidu. Zažíváme dlouhé temné večery a pouze krátké dny.

Na tyto přirozené změny cyklu reaguje také naše tělo – s převládající energií zimy si žádá jiný přístup a péči než v ostatních ročních obdobích. Jakoby s ubýváním světla klesala i naše nálada a životní síla. Cítíme potřebu tepla, dobře nám dělají horké nápoje a teplé pokrmy.

Ve wellness a spa pozorně nasloucháme těmto signálům a zimní **procedury zaměřujeme na prohřívání organismu, doplňování energie.** K tomu využíváme účinků čistě přírodních olejů a esencí, inspirujeme se místními bylinami i tradičními surovinami.

Celkově v zimním období pomůže zklidnění a vnitřní ztišení. Měli bychom si dovolit „medvědí život“ – méně se honit a více spát, abychom na jaře byli odpočinutí a plni elánu do nových začátků.



RITUÁL

Zimní rituál ohně a ledu	80 min	1 800 Kč
--------------------------	--------	----------

MASÁŽ

Relaxační celotělová masáž	50 min	1 400 Kč
Reflexní celotělová masáž	50min	1 400 Kč



Zimní rituál ohně a ledu

... intenzivní prohřátí a neopakovatelné uvolnění ...



Lávové kameny jsou od pradávna využívány pro svou schopnost léčit a účelně stimulovat životní sílu. Rituál začíná přípravnou tlakovou masáží, následuje celotělová masáž horkými lávovými kameny, které v průběhu střídají kameny ochlazené ledem. Vaše tělo tak prožije protikladné pocity tepla a chladu. Právě toto střídání teplot uvolňuje mysl a tělo nabíjí novou energií. Závěrečnou fází rituálu prožijete v zábalu z přírodních surovin. Toto celotělové ošetření zanechává dlouhodobý pocit tepla, povzbuzuje činnost vnitřních orgánů a detoxikuje organismus.

80 minut / 1 800 Kč

Relaxační celotělová masáž

... dokonalé ponoření do fyzické i mentální pohody ...

Zapomeňte na každodenní starosti a vychutnejte si kouzelnou atmosféru zimy. Revitalizující celotělová masáž čistě přírodními oleji uvolňuje blokády a odvádí nahromaděné napětí. Proceduru tak doporučujeme zejména při stresu, přepracovanosti a celkové únavě. Druh oleje si zvolíte sami dle momentální nálady a osobní preference. Zimní aromaterapie vonnými esencemi podporuje celkový účinek a pozitivně ovlivňuje psychické rozpoložení.



50 minut / 1 400 Kč

Reflexní celotělová masáž

uvolnění pohybového aparátu a zmírnění bolesti ...



Reflexní masáž je hloubková, velmi účinná metoda, která má léčebné i preventivní účinky na bolesti svalů, kloubů, páteře a hlavy. Zaměřuje se na oblasti nejvíce zatížené stresem a fyzickým napětím, hlavně tedy oblast zad, krku a šíje, chodidel a hlavy. Cíleným působením pomocí tlaku na reflexní body a zóny na těle dochází k celkové úlevě, obnově volného toku energie a zmírnění bolesti.

50 minut / 1 400 Kč



TĚLESNÉ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

SAUNOVÉ RITUÁLY



Také na zimní měsíce jsme připravili pro všechny milovníky zážitkového saunování rituály s důrazem na tělesnou a duševní očistu. V solné nebo mentolové parní lázni vyzkoušíte peeling ze zásadito-minerální soli na podporu detoxikačního účinku saunování. Ve finské sauně poléváme žhavé kameny aromatickou esencí a následně víříme horký vzduch ručníkem. Tím vzrůstá v sauně vlhkost, jež způsobuje intenzivnější účinek přenosu tepla na tělo. Nedílnou součástí je ochlazování venku, osvěžení domácí směsí bylinného čaje a informací o vědomém saunování.

*Tato nabídka platí od měsíce října, pouze v předem určených termínech.
Pro více informací prosím neváhejte kontaktovat naši wellness recepci.

60 minut ZDARMA

BYLINNÉ ČAJE

Ochutnejte během Vašeho pobytu ve wellness domácí míchané směsi bylin ve formě čajového nálevu. V zimním období využíváme bylin na celkové posílení organismu, zlepšení imunity a prohřátí. Máte také možnost zakoupení těchto bylinných čajů a vychutnat si jejich lahodného účinku v pohodlí Vašeho domova.



AROMATERAPIE



K vytvoření celkové atmosféry ve wellness i při procedurách využíváme aromaterapeutických účinků éterických olejů – přírodních výtažků z léčivých rostlin. Při vdechování pronikají účinné látky do organismu a pozitivně ovlivňují celkový tělesný stav, emoce i momentální náladu. Vhodně volenými éterickými oleji tak můžeme docílit bezprostřední úlevy při řadě potíží, posílit imunitu a preventivně předcházet problémům.

Budete-li nuceni z jakéhokoliv důvodu objednanou proceduru zrušit, prosím, učinite tak nejméně 24 hodin před plánovaným začátkem. V opačném případě Vám bude naúčtován storno poplatek ve výši 100% hodnoty wellness procedury.