



# PRAJETE SI MASÁŽ?

Uznávame len *prvotriedny oddech*  
*bez kompromisov.*



WELLNESS HOTEL  
**CHOPOK**  
★ ★ ★ ★

# AKO SI OBJEDNAŤ MASÁŽ

Milí hostia, masáže a procedúry Vám radi poskytneme každý deň v nasledovných časoch:

- 10.00 – 12.00
- 12.30 – 18.00
- 18.30 – 21.00

Pre splnenie Vašich požiadaviek Vám odporúčame rezerváciu v dostatočnom časovom predstihu. Navštívte nás na recepcii hotela alebo wellness recepcii v časti Praslička.

Pre lepšie prispôsobenie masáže Vaším potrebám Vás prosíme o vyplnenie zdravotného dotazníka. V prípade, že masér vyhodnotí, že Vami vybraná procedúra nie je pre Vás vhodná, vzhľadom k údajom uvedených v dotazníku, môže masáž odmietnuť vykonať a odporučiť Vám inú vhodnú procedúru. Pri výbere priamo u maséra je možné poskytnúť len tie typy procedúr, na ktoré nie je vopred potrebná príprava masážneho materiálu.

Bezplatné zrušenie je možné do 3 hodín pred rezervovaným časom procedúry. O zrušení objednanej masáže je potrebné informovať recepciu hotela telefonicky alebo osobne.

# PONUKA MASÁŽÍ

## LIEČEBNÉ MASÁŽNE TERAPIE

Klasická masáž	7
Relaxačná masáž	8
Oxygenoterapia	8
Bemer	10
Detoxikačná medová masáž	11
Breussova masáž	11
Bankovanie	11
Detská masáž	13
Lymfodrenážna manuálna masáž	13
Reflexná masáž chodidiel	14

## TVÁROVÉ WELLNESS KOZMETICKÉ OŠETRENIE FACEDERMA®

Liftingový bozk	17
Hydratačný bozk hodvábu	17
Výživný bozk perly	17
Protivrásková a detoxikačná pleťová masáž s bankami	17

## ANTICELUITÍDNE OŠETRENIA

Brazílska maderoterapia celotelová	19
Brazílska maderoterapia celotelová so škoricovým zábalom	19

## TEPELNÉ MASÁŽNE TERAPIE

Masáž lávovými kameňmi	21
------------------------	----

## RELAXAČNÉ MASÁŽE

Indická masáž hlavy	23
Masáž budúce mamičky	24
Čokoládová terapia	24

## OČISTNÉ TERAPIE

Celotelový Peeling	27
--------------------	----

## LIEČEBNÉ ZÁBALY

Bahenný zábal z Mŕtveho mora	29
Zábal z morských rias	29
Parafínový zábal na ruky a nohy	30

## SPA RITUÁLY

PRO SLEEP masáž	33
Masáž kameňmi z himalájskej soli	33
Demänovský bozk	33

# FACE DERMA®

Objavte kúzlo relaxácie s našimi luxusnými wellness procedúrami, ktoré zahalia Vašu pokožku do hodvábu. Všetky procedúry sú vykonávané s prémiovými produktami slovenskej značky Facederma®, ktoré rozmaznávajú Vaše zmysly a prebúdzajú krásu Vašej pokožky.

Naši terapeuti používajú Facederma® neparfumovaný telový olej s hodvádom, ktorý v sebe kombinuje mandľový, marhuľový a makadamiový olej. Prírodné oleje bohaté na vitamíny, nenasýtené esenciálne kyseliny a minerály napomáhajú uvoľňovať napätie a revitalizovať vaše telo. Hodvábný extrakt intenzívne hydratuje, regeneruje a zjemňuje pokožku.

## Hodvábný neparfumovaný telový olej Facederma®

Telový olej s hodvádom sa okamžite absorbuje, dlhodobo hydratuje pokožku a zanecháva nemastný finiš.

**Harmonizujúca zmes kakaových bôbov, makadamiového, marhuľového a mandľového oleja dodáva pokožke pocit hodvábanej hebkosti.** Nanokakao ovplyvňuje uvoľňovanie napätia svalov a následné zmiernenie hĺbky vrások. Navyše zjemňuje a zvláčňuje pokožku a napomáha zvýšenému prekrveniu tkanív.

**Extrakt z hodvábu** na pleť vytvára zvláčňujúcu ochrannú bariéru, ktorá pokožku chráni pred nepriaznivými vplyvmi vonkajšieho prostredia. Fibroín, jeden z hodvábných proteínov **vyrovnáva jemné vrásky, vyhladzuje nerovnosti na povrchu pokožky a zanecháva ju hodvábne hebkú.** Výsledkom je pružná, hodvábne jemná pokožka zahalená do pocitu luxusu.

### Zloženie:

**Isopropyl Palmitate** – **Nemastná textúra** tohto esteru zanecháva **pokožku hladkú a jemnú.** Funguje ako zmäkčovadlo, menej poddajné zložky zmäkčuje a zlepšuje ich roztierateľnosť. Poskytuje **dlhotrvajúcu hydratáciu a zlepšuje kožnú bariéru,** čím znižuje transepidermálnu stratu vody.

**Prunus Amygdalus Dulcis Oil (Mandľový olej)** – Tento olej je synonymom pre **hĺbkovú výživu.** Jeho vysoký obsah olejových a linolových kyselín pomáha obnovovať lipidovú plášť pokožky, **znižuje začervenanie a zlepšuje pružnosť. Upokojuje suchú pokožku** a napomáha aj k zlepšeniu štruktúry a tónu pleti. Má antibakteriálne vlastnosti a je plný vitamínu A, preto je vhodný aj na aknóznou pleť.

**Prunus Armeniaca Kernel Oil (Marhuľový olej)** – S vysokým obsahom **vitamínu E a A,** tento olej podporuje **regeneráciu kožných buniek, hydratuje a zároveň chráni pokožku** pred oxidačným stresom a znečistením prostredia. Vďaka svojej konzistencii pripomínajúcej telu vlastný kožný maz (sébum) sa olej vstrebáva do najhlbších vrstiev pokožky. Vďaka tomu poskytuje **dlhodobú hydratáciu a zanecháva pokožku jemnú a pružnú.**

**Macadamia Oil (Makadamiový olej)** – S jedinečným profilom mastných kyselín, tento olej napodobňuje prirodzené lipidy pokožky, poskytuje **hlbokú regeneráciu, zvyšuje elasticitu a zároveň znižuje vznik jemných vrások.** Je bohatým zdrojom skvalánu, ktorý pomáha pri regenerácii buniek. Ideálny pre **suchú a popraskanú pokožku.**

**Caprylic/Capric Triglyceride** – **Lahký emolient,** ktorý pomáha stabilizovať ostatné ingrediencie a zároveň poskytuje pokožke **hladkosť a pružnosť bez mastného** pocitu. Vytvára bariéru na povrchu pokožky, ktorá zaisť zniženie transepidermálnej straty vody, čím uzamyká hydratáciu a nepriamo sa tak podieľa na **hydratácii pokožky.**

**Propylene Glycol** – **Tento multifunkčný humektant** zlepšuje absorpciu aktívnych látok, zvyšuje **hydratáciu pokožky, znižuje jej šupinatost, obnovuje vláčnosť** a pomáha udržiavať jej jemnosť a hladkosť.

**Tocopheryl Acetate (Vitamín E)** – **Stabilnejšia forma vitamínu E,** ktorá zvyšuje ochranu pokožky pred vonkajšími vplyvmi. **Podporuje regeneráciu a hydratáciu pokožky,** pomáha chrániť jej prirodzenú bariéru, hojí a poskytuje pokožke antioxidantné benefity. Hydratuje hlavne najvrchnejšiu vrstvu pokožky a zlepšuje jej schopnosť viazať vodu. Považuje sa tiež za účinnú zložku na **podporu liečby ekzémov.**

**Aqua (Voda)** – Základná, no nevyhnutná zložka pre rovnomerné rozloženie a efektívne **pôsobenie všetkých ingrediencií v oleji.**

**Theobroma Cacao Extract (Extrakt z kakaovníka)** – Keď sme napätí, naše svaly sa sťahujú a na koži vytvárajú vrásky. Nanokakao vďaka svojim jedinečným relaxačným účinkom **uvoľňuje svalové napätie a tým zmierňuje hĺbku vrások.** Kakaové bôby navyše obsahujú anandamid, inak známy ako molekula blaženosti, ktorý podporuje pocity uvoľnenia a relaxácie.

**Hydrolyzed Silk (Hydrolyzovaný hodváb)** – Proteíny hodvábu **vyrovnávajú jemné vrásky, vyhladzujú nerovnosti** na povrchu pokožky a zanecháva ju hodvábne hebkú. Hodváb dodáva pokožke mimoriadnu jemnosť a lesk, a zároveň **zlepšuje jej hydratáciu a elasticitu.**

**Sodium Chloride** – Táto zložka zaisťuje optimálnu konzistenciu oleja a podporuje rovnomerné rozloženie aktívnych látok na pokožke. Na pokožku má **stabilizujúce a upokojujúce účinky.**

**Tocopherol (Vitamín E)** – **Ako silný antioxidant, vitamín E** pomáha v boji proti voľným radikálom, **znižuje fotostarnutie pokožky a podporuje jej prirodzené regeneračné procesy.**



# LIEČEBNÉ MASÁŽNE TERAPIE

## Klasická masáž

Chrbát, šija	25 min/30 €
Chrbát, šija, dolné a horné končatiny, brucho, na požiadanie hrudník	50 min/55 €

**Klasická masáž je vhodná na uvoľnenie svalov ale aj pri nespavosti a strese. Odporúča sa pri chorobách pohybových ústrojov, ochorenia svalového aparátu, šliach, fascií a deformácie chrbtice ako aj stavoch po úrazoch a operáciách na kostiach a kĺboch. Blahodárne pôsobí aj pri chorobách nervového systému, chorobách tráviaceho traktu, chorobách dolných dýchacích ciest a pri rekonvalescencii.**

Pri masáži dochádza k prekrveniu telových orgánov (napr. prekrvením obličiek stúpa tvorba moču), zlepšuje sa výmena kyslíka a oxidu uhličitého v pľúcach, ako aj vnútorné dýchanie a termoregulačné procesy. Masáž má celkový povzbudzujúci účinok na telesnú výkonnosť, spánok, na stav centrálnej nervovej sústavy.

Terapeut tlakovými hmatmi pôsobí na svalstvo uložené v hlbších štruktúrach tela. Pri masírovaní a pôsobení na svalový spazmus, môže klient pociťovať výraznú bolesť. Pri dodržiavaní pravidelnosti v masírovaní problémových oblastí, je možné predísť vážnym chorobným stavom, spojeným s obmedzením hybnosti a pružnosti celého pohybového aparátu.

**Pri klasickej masáži sa na masírovanie používajú hodvábný neparfumovaný olej Facederma® alebo 100% bio bylinné oleje.**

### 100% ľubovníkový olej

Ľubovník bodkovaný (hypericum perforatum) sa ako masážny prostriedok skvele osvedčil najmä pri problémoch s chrbticou, bolesťami svalov a kĺbov. Veľmi obľúbený sa stal pre jeho schopnosť hĺbkovo vyživovať medzistavcové priestory.

### 100% kokosový olej

Panenský kokosový olej je bohatý na antioxidanty, proteíny a vitamíny, má jemnú konzistenciu a nevýraznú arómu. Použitie panenského kokosového oleja počas masáže urýchľuje odplavovanie toxických látok z tela, podporuje odbúravanie tukov a uvoľňuje napätie a zlepšuje krvný obeh.

## Relaxačná masáž

Chrbát, šija	25 min/30 €
Chrbát, šija, dolné a horné končatiny, brucho, na požiadanie hrudník	50 min/55 €

Veľmi jemná oddychová, uvoľňujúca masáž vhodná najmä pri bolestiach chrbta a celého tela, ktoré vznikajú následkom každodenného preťaženia a stresovania organizmu. Pri tejto masáži sa prevažne stimuluje koža a časť povrchovo uloženého svalstva. Masáž je účinná na prekrvenie kožného epitelu a na povzbudenie činnosti lymfatického systému.

Relaxačná masáž pomocou relaxačného oleja, doprevádzaná vhodnou hudbou, ktorá navodí tú správnu atmosféru, pomôže pri uvoľnení tela, svalov, mysle, intenzívne pôsobí proti stresu, depresii a má upokojujúci účinok.

## Oxygenoterapia

Dýchanie 95% kyslíka cez kanylu alebo masku	30 min/25 €   60 min/50€
---	--------------------------

Oxygenoterapia /kyslíková terapia/ je vdychovanie vzduchu obohateného na 90-95% primerane vlhkým kyslíkom. Je to liečebná a regeneračná metóda založená na inhalovaní zvýšenej koncentrácie kyslíka používaná nielen v medicíne, ale i v bežnom živote. Podstatou oxygenoterapie je rovnomerné zásobovanie organizmu koncentrovaným kyslíkom, čo umožňuje priaznivo zlepšiť energetický potenciál organizmu.

Kyslíková terapia je určená na čiastočnú a celkovú regeneráciu organizmu na bunkovej úrovni. Dokáže vás zbaviť fyzickej i psychickej únavy, zlepšiť látkovú výmenu, posilní imunitu, telo očistí od toxínov, ale i spomalí proces starnutia.

### Účinky oxygenoterapie /kyslíkovej terapie/:

- Zvyšuje koncentráciu kyslíka v krvnej plazme. Vďaka tomu sa zvyšuje prietok krvi v kapilárnom riečisku, čo zlepšuje dodávku kyslíka a dôležitých živín do celého organizmu.
- Okysličenie 90-95 % kyslíkom pôsobí na organizmus nielen preventívne, ale aj ozdravujúco.
- Funguje aj ako prevencia ochorení. Pri nedostatku kyslíka v tele, organizmus trpí deficitom energie. Tento stav je možné rýchlo a efektívne zvrátiť intenzívnym prísunom kyslíku a tak dodaním kapiláram a následne tkanivám celého organizmu potrebnú vitalitu.
- Po operácii či po náročnej chorobe oxygenoterapia pomôže urýchliť a uľahčiť rekonvalescenciu, ale aj minimalizovať negatívne účinky, ktoré po sebe zanechali lieky. Po oxygenoterapii sa náš nervový systém upokojí, mozgové bunky budú zregenerované a zvýši sa koncentrácia mozgovej činnosti.
- Okysličenie buniek si omladzujete celý organizmus a predchádzate zdravotným problémom. Kyslík navyše spomaľuje starnutie, pekne vypne pleť a vyhladí vrásky.

Oxygenoterapia je mimoriadne príjemná bezbolestná a čistá metóda, s preukázanými liečebnými účinkami, bez vedľajších účinkov. Organizmus nie je možné kyslíkom prekysličiť! Terapia trvá zväčša 20 až 60 minút a počas tohto času vdýchne človek rovnaký počet litrov čistého kyslíka. Hodina takéhoto dýchania sa vyrovná 2-týždňovému pobytu v horách.

Koncentrovaný kyslík sa vdychuje nosovou kanylou alebo nosovo-ústnou maskou.

### Liečebné účinky oxygenoterapie:

- čistí krv a podporuje krvotvorbu
- udržuje cievy v dobrej kondícii
- posilňuje srdcovú činnosť (aj pri srdcovocievnych ochoreniach)
- napomáha regenerácii všetkých buniek
- zvyšuje elasticitu a spomaľuje starnutie kože
- posilňuje imunitu
- upravuje metabolizmus, trávenie
- uľavuje od bolesti hlavy, únavy, depresie
- podporuje dobrý spánok
- upokojuje nervový systém
- zlepšuje koncentráciu a pozornosť
- mierne zlepšuje zrak
- zvyšuje fyzickú výkonnosť až o 25 %
- zmiernuje astmu, alergie, či chronickú obštrukčnú poruchu pľúc
- má antibakteriálne a protizápalové účinky
- zvyšuje sexuálnu aktivitu a sexuálny výkon

### Oxygenoterapia v číslach:

- Do 20 minút (od začiatku terapie) sa zvýši koncentrácia mozgovej činnosti.
- Do 30 minút sa začnú okysličovať kĺby.
- Do 60 minút sa z tela odbúravaju toxíny.

### Kontraindikácie – kedy sa oxygenoterapia neodporúča:

- pri epilepsii
- po bezprostrednej transplantácii orgánov
- pri pokročilej ateroskleróze
- pri zelenom zákale a odlupnutí sietnice
- pri vredovej chorobe žalúdka
- pri zápale prínosových dutín

## Bemer – cievna terapia

Pôsobenie prístroja BEMER  
na celé telo v ľahu

25 min/20 €

**BEMER je fyzikálna cievna terapia, ktorá podporuje samoregulačné mechanizmy tela zlepšením cirkulácie krvi. Cirkulácia krvi je jediným transportným mechanizmom, ktorý prináša kyslík, živiny, hormóny, vitamíny, lieky, minerály atď. Odstraňuje škodlivé metabolity ako sú oxid uhličitý a odpadové látky z buniek. Naše telo vie pracovať a bude zdravé, keď všetky naše bunky dostanú dostatočný prísun krvi. Optimálne riadenie cirkulácie je predpokladom pre dobré zdravie a kondíciu. Naša pohoda a výkonnosť závisí od dobre riadenej cirkulácie.**

Prístroj BEMER za pomoci elektromagnetických impulzov cielene sprostredkúva celosvetovo jedinečnú patentovanú signálnu konfiguráciu smerom k organizmu a tým stimuluje obnovu obmedzenej a blokovanej mikrocirkulácie, teda transportných funkcií vlásočníc. Tento proces predstavuje významný základ obnovy a zachovania zdravia.

Najväčšiu časť, až 74% obehového systému ľudského organizmu tvorí mikrocirkulácia, ktorá je riadená autorytmickým pohybom stien ciev, tzv. vazomotorikou. Prístroj BEMER pôsobí práve na tento autorytmický pohyb a tak zlepšuje mikrocirkuláciu v organizme.

BEMER fyzikálna cievna terapia zlepšuje prekrvenie vlásočníc. Je indikovaná ako doplnková liečba a prevencia ochorení, kde v pozadí stojí ako hlavná príčina alebo následok choroby nedostatočná vazomócia a tým pádom poruchy mikrocirkulácie.

**Optimálna mikrocirkulácia dosiahnutá terapiou**

**BEMER zlepšuje:**

- krvný obeh a cirkulačné parametre krvi
- zásobovanie buniek živinami a kyslíkom
- odstránenie odpadových produktov látkovej výmeny a toxínov
- imunitu a znižuje náchylnosť na infekcie
- schopnosť buniek neutralizovať voľné radikály
- regeneračné a uzdravovacie procesy
- hojenie rán a liečenie športových úrazov
- zaspávanie a neprerušovaný nočný spánok
- výkonnosť a koncentráciu

**BEMER sa odporúča na preventívne a doplnkové ošetrovanie nasledujúcich chorôb a ťažkostí:**

- chronické a degeneratívne ochorenia kostrového a svalového systému
- chronická metabolická porucha (napr. diabetes mellitus)
- funkčné zlyhanie orgánov (napr. dysfunkcia pečene)
- polyneuropathia spôsobená cukrovkou alebo liečbou rakoviny
- porucha hojenia rán
- chronická únava (napr. pri chronickom strese, sclerosis multiplex)
- akútne a chronická bolesť

**Kontraindikácie:**

- implantácia kardiostimulátora
- poruchy srdcového rytmu
- akútne ochorenia
- psychózy
- epilepsia
- nádorové ochorenia
- gravidita

## Detoxikačná medová masáž

Chrbát, šija

45 min/55 €

**Medová masáž je veľmi účinná detoxikačná a očistná terapia a je vhodná v príporuchách krvného obehu, pri chorobách kĺbov a reumatických ochoreniach, pri problémoch s trávením a pri migrénach. Pomáha aj pri problémoch s nespavosťou, chronickej únave a bolesťami hlavy. Med je vynikajúci antibakteriálny prostriedok na hojenie rán, vredov, opuchov a zápalov.**

Medová masáž má dvojaký účinok – odstraňuje toxíny (jedy) v tele a aktivuje vnútorné orgány. Medová masáž sa vykonáva v troch medových nánosoch v kombinácii s ukladňujúcim tepelným obkladom a pôsobí ako telový peeling, ktorý pokožku zjemní a hydratuje. Masážna technika rúk v spojení s medom nanášaným na chrbát pôsobí skôr ako vysávanie-pumpovanie. Pri tejto detoxikačnej masáži dochádza k odstraňovaniu toxínov, ktoré sa vyplavujú cez pokožku chrbta.

Stopy toxínov sa dajú pozorovať na zmene zafarbenia a konzistencie medu.

**Počas vykonávania samotnej masáže dochádza k posilňovaniu reflexných zón na chrbte, čím sa stimuluje činnosť vnútorných orgánov.**

## Breussova masáž

Chrbát, šija

50 min/55 €

**Breussova masáž je manuálno-energetická terapia zameraná na svalstvo nachádzajúce sa pozdĺž chrbtice. Uvoľňuje telesné i psychické blokády.**

Pri Breussovej masáži sa regenerujú medzistavcové platničky, čím sa vyrieši široké spektrum zdravotných problémov. Počas masáže sa automatickým ošetrovaním akupresúrnych bodov – predovšetkým na meridiáne močového mechúra – môžu uvoľniť blokády a duchovné napätie, a tak sa zosilní účinok masáže. Pri masáži používame ľubovníkový olej.

## Bankovanie

Chrbát, šija

25 min/30 €

**Terapia je vhodná pri poruchách pohybového systému, bolestiach obličiek, močových ciest, dýchacích ciest, pri problémoch so zažívacími orgánmi, na uvoľnenie svalových spaziem a iné.**

Bankovanie využíva prepojenie akupunktúrnych dráh s vnútornými orgánmi tela. Je to aplikácia prikladania baniek (sklenených pohárikov) na telo. Výsledkom pôsobenia týchto baniek je rýchla metabolizácia a regenerácia tkaniva. Následkom prekrvenia môžu zostať na koži krvné podliatiny, ktoré sú bežným javom po bankovaní.

**Terapia sa neodporúča pri hemofilii, leukémii a nádoroch, infekciách, kŕčových žilách, pri zápaloch žíl.**



## Lymfodrenážna manuálna masáž

Šija, horné končatiny, chrbát

40 min/55 €

**Lymfodrenážna manuálna masáž je liečebná masáž podporujúca lymfatický systém. Je to veľmi jemná a upokojujúca masáž s cieľom podporiť celkovú funkciu lymfatického systému, s čím je úzko spätá podpora imunity i vylučovanie prebytočných odpadových látok z tela von, blahodárne pôsobí na vzhľad pokožky, najmä na partie s nábehom na celulitídu a tiež odstraňuje opuchy spôsobené stagnáciou lymfy. Odporúča sa najmä v obdobiach detoxikácie na jar a na jeseň, tiež po chorobách kedy sa telo zbavuje prebytočných látok.**

Lymfodrenážna manuálna masáž odstraňuje opuchy, pomáha pri celulitíde, zlepšuje vzhľad, vyhladzuje a zlepšuje funkciu kože, odstraňuje únavu, zmierňuje akútnu migrénu, po masáži je pocit „ľahkých rúk a nôh“, odstraňuje kŕče v lýtkach.

Masáž sa neodporúča pri nádorových ochoreniach, opuchoch spôsobených ochorením obličiek, pri srdcových problémoch, žilových a kožných ochoreniach, vysokom krvnom tlaku, pri ochoreniach štítnej žľazy, celkovej vyčerpanosti, bezprostredne po jedle, po požití alkoholu, pri ochoreniach dutiny brušnej spojené so zápalmi a iné.

**Pred masážou je klient povinný informovať maséra o svojom zdravotnom stave.**

## Detská masáž

Chrbát, šija

15 min/25 €

**Detská masáž je zostavou veľmi jemného a citlivého masírovania detského tela. Je senzuálna. Nestimuluje, ale harmonizuje. Blahodárne ňou môžeme vplývať na duševné i fyzické zdravie dieťaťa.**

Doprajte svojim deťom nezabudnuteľný zážitok vo forme jemnej masáže. Vybrať si môžu masáž s neparfumovaným hodvábnym olejom Facederma®, obľúbenú čokoládovú alebo upokojujúcu kokosovú masáž.

Masáže odporúčame deťom do 12 rokov.





## Reflexná masáž chodidiel

Chodidlá (pohybový aparát)	25 min/30 €
Chodidlá (pohybový aparát a vnútorné orgány)	40 min/45 €

**Reflexná terapia je jednou z najúčinnějších metód alternatívnej medicíny. Tlakom a masírovaním reflexných plôšok na chodidlách je možné zlepšiť celkovú látkovú výmenu, ovplyvniť bolesť chrbta a chrbtice, urýchliť hojenie po úraze alebo operatívnom zásahu a predchádzať vzniku rakovinotvorných buniek. Telo sa stáva odolnejšie, a po masáži má človek pocit ľahkých nôh.**

Pri tejto masáži nejde o klasické masírovanie, ale o zatlačanie reflexných plôšok na chodidlách. Reflexné plôšky celého tela sa nachádzajú na chodidlách, takže chodidlo predstavuje zmenšený obraz ľudského tela. Pri stláčaní jednotlivých reflexných zón môže klient pociťovať bolesť ktorá indikuje, že príslušný orgán, alebo oblasť nie je v poriadku. Tlakom na danú plochu alebo bod sa prenáša signál na príslušný orgán. Účinok sa dostavuje okamžite, čo má veľký význam pri bolestiach. Pravidelná masáž reflexných zón je prospešná pre celkový pocit pohody i na predchádzanie zdravotným problémom.







# TVÁROVÉ WELLNESS KOZMETICKÉ OŠETRENIE

## Facerderma® tvárové kozmetické wellness ošetrovanie

Slovenská značka Facerderma® vytvorila produkty, ktoré sú prispôbené miestnej stredoeurópskej klíme a slovenskému typu pleti. Slovenská pleť, ktorá je tenšia, citlivejšia, náchylná na stratu pružnosti a poruchy pigmentácie si vyžaduje zodpovedajúcu starostlivosť, ktorú vo Facerderme® vytvorili na mieru pre každú slovenskú ženu. Práve slovenské ženy sa stali ich inšpiráciou. O zloženie produktov sa stará tím popredných slovenských chemikov na čele s prezidentkou Slovenského kozmetologického zväzu, Ing. Alenou Saxovou. Produkty sú vyrábané zodpovedne, v malých a vždy čerstvých sériách, vo výrobní v Liptovskom Mikuláši.

Facerderma® produkty sú prevoňané charakteristickým elixírom čistých prírodných vôní – sladkou vanilkou, sviežimi tónmi kvetov pomarančovníka, akcentmi jemného santalového dreva a podmanivého jazmínu.

**Holistická filozofia značky Facerderma v sebe kombinuje lásku k prírode, obdiv k slovenskej estetike a rešpekt k vede.**

### Liftingový bozk

50 min/59 €

Ošetrovanie pleti novej generácie s výsledkom dodať pleti pevnosť, pružnosť a omladzujúci efekt. Extrakt vitéxu jahňacieho stimuluje obnovu pevnosti kože a zabraňuje ochabnutiu pokožky. Podporujú tvorbu kolagénu, ktorý spevňuje kontúry tváre. Skvalán posilňuje ochrannú funkciu kože.

**Hlavné aktívne látky:** vitamín A, vitamín B, Vitéx jahňací, skvalán, jojobové mlieko, zmes kyseliny hyaluronovej.

### Výživný bozk perly

50 min/59 €

Ošetrovanie hydratuje, zvyšuje vitalitu, posilňuje regeneráciu kožných buniek a zlepšuje bariérovú funkciu kože. Perly spolu s koenzýmom Q10 a kyselinou hyaluronovou podporujú výživu a regeneráciu kožných buniek. Kyselina hyaluronová rôznych molekulových hmotností, dokáže prenikať do najhlbších vrstiev pokožky, zlepšuje medzibunkovú komunikáciu, skvalitňuje textúru pokožky, zjemňuje jemné linky a upravuje tvorbu kožného mazu.

**Hlavné aktívne látky:** perly, kyselina hyaluronová, koenzým Q10, alpská ruža.

### Hydratačný bozk hodvábu

50 min/59 €

Po ošetrovaní pleti s hodvádom dochádza k omladeniu pokožky a urýchľuje sa obnova kmeňových buniek rastlinnými kmeňovými bunkami. Sérum s vitamínom krásy – vitamín A podporuje produkciu kolagénu, čo vedie k redukcii jemných vrások. Pleť dostáva zamatovú hebkosť.

**Hlavné aktívne látky:** vitamín A, hodváb, mandľový olej, extrakt z kakaovníka, fibroín, vitamín E.

### Protivrásková a detoxikačná pleťová masáž s bankami

45 min/59 €

Masáž s bankami je skvelá na rozprúdenie lymfy, podporu tvorby kolagénu a spevnenie tvarového svalstva. Pri ošetrovaní dochádza k detoxikácii tváre, prekysličeniu pokožky a svalových vlákien a k aktívnemu metabolizmu buniek. Pokožka po ošetrovaní je krásne rozjasnená a zázračne miznú vrásky. Ošetrovanie je bezbolestivé a nevytvára modriny na tvári, lebo banky sú prispôbené na tvárovú masáž.

# ANTICELULITÍDNE OŠETRENIA

## Brazílska maderoterapia

Stehná, zadok

65 min/65 €

Špeciálna masážna technika, ktorá napomáha k odstraňovaniu celulitídy a tvarovaniu postavy. Zahŕňa dynamické ručné hmaty a série hmatov s anatomicky prispôbenými drevenými zvonmi a valčekmi. Pri tejto technike sa dané miesto prekrví a tým sa urýchli látková výmena. Dochádza taktiež k jemnej stimulácii lymfatického systému, čím sa uvoľnia nahromadené toxíny a voda z medzibunkových priestorov. Telo sa zbaví nerovností v podkoží a tým sa zmierni efekt pomarančovej pokožky tzv. celulitídy. Dochádza tak aj k stimulácii metabolismizmu, zmenšeniu opuchov kože. Výsledkom je, že organizmus začne rýchlejšie spaľovať nadbytočné tuky, sacharidy, toxíny a celulitídu.

## Brazílska maderoterapia + škoricový zábal

Stehná, zadok

95 min/85 €

Škoricový balzam je jedinečný masážny prípravok, ktorý prispieva k zmierneniu prejavov celulitídy. Obsiahnutá škoricová silica zohrieva a prekrvuje tkanivo, vďaka čomu stimuluje látkovú výmenu a pomáha odbúravať tukové bunky. Škoricový balzam spolu s precvičovaním určených partií napomáha k zvýšeniu pružnosti pokožky, vyrovnáva jemné jazvičky a zanecháva pokožku viditeľne vyhladenú.

# TEPELNÉ MASÁŽNE TERAPIE

## Masáž lávovými kameňmi

Chrbát, šija	20 min/32 €
Chrbát, šija, dolné končatiny, horné končatiny, brucho	50 min/59 €

Lávové kamene harmonizujú ľudské telo, odoberajú mu negatívnu energiu, eliminujú bolesť v svaloch, zlepšujú cirkuláciu krvi, napomáhajú k detoxikácii majú výrazný tonizačný efekt. Teplo uvoľňujúce sa z kameňov spolu s pôsobením masáže pomáha uvoľniť svalstvo, zlepšiť metabolizmus, krvný obeh, upokojiť bolestivé miesta na tele, lepšie uvoľniť svalové spazmy a nabudíť samoliečiacu schopnosť organizmu.

Samotná terapia sa vykonáva lávovými kameňmi nahriatymi na teplotu 40-60 °C, niektoré sa len prikladajú na určité body na tele, ostatnými sa masíruje celé telo. Pokožku pripravíme olejom, aby lepšie znášala horúce pôsobenie kameňov, ktoré telu však už po chvíľke odovzdajú svoju energiu a teplo. Tieto kamene sú zväčša tmavo sivé až čierne a obsahujú množstvo železa.

Vnútrotná sila lávových kameňov vznikala už v sopke, odkiaľ bola horúca hmota a na povrchu Zeme následne ochladená, čím v kameni ostali na dlhé veky liečivé energie. Lávové kamene – čadiče vulkanického pôvodu – používame oblé, s hladkým povrchom, v rôznych veľkostiach. Dokážu nás liečiť, odovzdávať energiu a brať našu negatívnu.

Masáž horúcimi lávovými kameňmi je možné kombinovať s masážou so studenými mramorovými kameňmi tzv. masáž teplo chlad.



# RELAXAČNÉ MASÁŽE



## Indická masáž hlavy

Ramená, šija,  
hlava, tvár, uši

50 min/55 €

Využíva sa už tisícročia v Indii, najprv bola zameraná na hlavu a vlasy, ale neskôr sa do tejto masáže zahrnuli aj tvár, dekolť, krk plecía a ramená. Masáž zmiernuje príznaky stresu, poskytuje úľavu, upokojenie a celkovú relaxáciu. Neúčinkuje len na fyzickej úrovni, ale ovplyvňuje aj naše emócie, upokojuje dušu, pomáha pri rozvoji našej komunikácii a porozumenia.

Masáž sa sústreďuje na tvár a vlasovú časť. Jemnými hmatmi a pohybmi sa pôsobí na reflexné body a plochy, rozmiestnené v tvárovej a vlasovej časti. V hlave a krku sa hromadia všetky naše negatívne emócie, úzkosti, naše trápenie a stres. Na hlave a tvári je veľké množstvo nervových zakončení, preto masáž sa prevádza miernym tempom, aby sme uvoľnili blokády a nahromadené napätie.

Masáž sa vykonáva po ležiacky, alebo v sede. Masážou kože na hlave sa stimuluje prítok krvi do vlasových folikulov, čím sa zlepšuje ich zásobovanie živinami, ktoré sú potrebné na rast zdravých vlasov.

## Masáž pre budúce mamičky

Chrbát, šija,  
horné končatiny,  
dolné končatiny

25 min/30 €

**Masáž pre budúce mamičky pomáha uvoľňovať napätie v tele a navodzuje relaxáciu chrbtového svalstva, ktoré je v tehotenstve namáhané. Blahodárne pôsobí pri opuchnutých nohách, stuhlosti, pnutím celého tela a pomáha prekonávať únavu a napätie. Pri každej masáži je kladený dôraz na individuálnu potrebu každej nastávajúcej mamičky.**

Jedná sa o jemnú masáž, pri ktorej terapeut používa jemné plošné hmaty s minimálnym tlakom v krížovej oblasti a v oblasti reflexných bodov. Terapia sa doporučuje po treťom mesiaci tehotenstva. Vykonáva sa po sediaci alebo na boku (stabilizovaná poloha).

## Čokoládová terapia

Chrbát, horné končatiny,  
dolné končatiny, brucho

75 min/65 €

**Masáž s horúcou čokoládou je veľmi príjemný rituál a radí sa k tým najluxusnejším procedúram a masážam vôbec. Pri čokoládovej masáži sa telo detoxikuje, uvoľňujú sa z neho nečistoty a najmä sa navodzuje pocit hlbkej relaxácie, pri ktorej sa z tela odstraňuje napätie a stres. Vôňa čokolády zas stimuluje tvorbu endorfínov – hormónov šťastia, ktoré znásobujú pocit dokonalej pohody a dobrej nálady.**

Čokoláda obsahuje látky, ktoré zjemňujú, hydratujú kožu, zároveň ju aj vzpružujú, spomaľujú procesy starnutia a obnovujú strácajúcu sa vlhkosť na koži.

Masáž pozostáva z čokoládového peelingu, čokoládového zábalu a na záver sa telo zharmonizuje celotelovou masážou s čokoládovým olejom. Pri peelingu sa z pokožky odstraňujú odumreté bunky a pokožka sa pripravuje na zábal a následne na relaxačnú harmonizujúcu celotelovú masáž. Táto luxusná čokoládová terapia je vhodná najmä pre dámy, pre svoje pozitívne účinky na pleť. Koža je po masáži krásne jemná, svieža a hodvábne hebká. Okrem toho vám po masáži bude celý deň nádherne voňať pokožka a vy sa budete cítiť ako znovuzrodený.

# OČISTNÉ TERAPIE



## Celotelový peeling

Chrbát, šija, dolné končatiny,  
horné končatiny, brucho

20 min/30 €

**Vďaka širokému spektru minerálov peeling morskou soľou blahodárne pôsobí na rôzne kožné problémy. Podporuje redukovanie tuku, zásobuje telo vlhkosťou a je ideálny pri problémoch s celulitídou.**

Pri peelingu čiastočky soli odstraňujú starú a odumretú kožu, čím jej umožňujú opäť dýchať. Využívanie morskej soli formou peelingu, je najefektívnejšia doplnková metóda na liečbu akné, keratóz a pigmentových škvŕn.

Blahodárne účinky morskej soli na ľudský organizmus sú známe už niekoľko tisíc rokov. Princípom výroby je odparovanie vody zo solného morského roztoku. Morská soľ obsahuje aj látky ako sodík, magnézium, kalcium, vápnik, jód, bróm a mangán.

# LIEČEBNÉ ZÁBALLY

## Bahenný zábal z Mŕtveho mora

Dolné končatiny,  
brucho, chrbát,  
horné končatiny

50 min/45 €

**Bahenný zábal má pozitívne účinky na pohybový aparát, kožné ochorenia, zvlášť psoriázy a ekzémy. Zároveň detoxikuje, prekrvuje, vypína, zmiernuje bolesti, lieči zápal, udržuje pokožku mladú a sviežu, omladzuje starnúcu pokožku, podporuje látkovú výmenu, zlepšuje svalovú činnosť a navracia pohyblivosť pohybovému aparátu.**

Účinky bahna z Mŕtveho mora sú priaznivé na zdravie a krásu, a sú známe už stáročia. Bahno z Mŕtveho mora má unikátne zloženie kremeňa, kalcitu, živca, brómu, magnézia, sodíka a chlóru, vďaka ktorým je veľmi bohaté na íl, soli a minerály. Má veľkú absorpčnú schopnosť, vďaka tejto schopnosti absorbuje všetku špinu, odumretú kožu a sekréty potu. Pokožka absorbuje z bahna rôzne minerály, ktoré sú priaznivé na aktivitu buniek.

Bahno z Mŕtveho mora má schopnosť absorbovať a konzervovať teplo. Tento efekt na časti tela, na ktorej bol aplikovaný zábal, zlepšuje cirkuláciu krvi, zmiernuje napätie v kĺboch a uvoľňuje svaly, urýchľuje vstrebávanie chronických zápalových infiltrátov, zmäkčuje väzivo, uvoľňuje kostrové svalstvo i hladkú svalovinu vnútorných orgánov. Pôsobí na zvýšenie protizápalovej aktivity a imunitných procesov v organizme, zabraňuje degradácii elastínu a kolagénu, čím zlepšuje funkciu chrupaviek, spojivových tkanív a kĺbovej pohyblivosti.

## Zábal z morských rias

Dolné končatiny,  
brucho, chrbát,  
horné končatiny

50 min/45 €

**Zábal z morských rias pôsobí na látkovú výmenu a pomáha z tela odbúravať tuky. Vysoký podiel jódu prítomného v riasach sa podieľa na rýchlejšom spaľovaní tukov a naštartuje tak proces zhadzovania kilogramov.**

Zábal z morských rias prináša telu množstvo blahodárnych minerálov a látok, vyživujúcich nielen pokožku, ale aj celé telo.

Mikronizované, jemne rozomleté morské riasy – Laminaria Digitata, Focus Vesiculosus a Lithothamnium Calcareum, dodávajú telu minerály, detoxikujú a aktivujú proces zoštíhlenia. Zrýchľujú krvný obeh, metabolizmus a uľavujú od bolesti. Kvôli znásobeniu účinkov terapie sa riasy kombinujú so 100% sezamovým olejom.

## Parafínový zábal na ruky a nohy

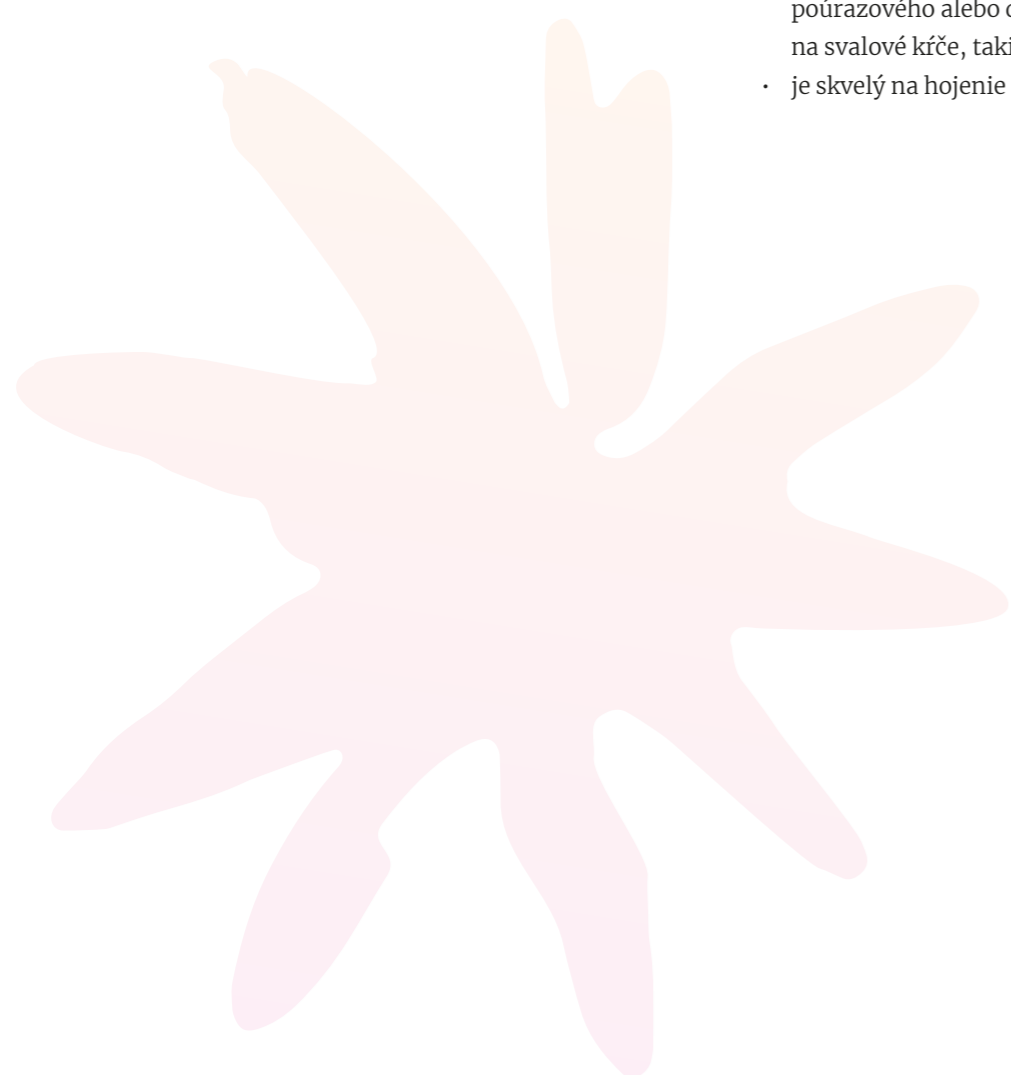
Parafínový zábal ruky/nohy

45 min/45 €

Parafínový zábal je výborný tak ako na ruky ale aj na chodidlá pretože prekrvuje pokožku a dodáva je vitamíny a minerálne látky. Je cenným zdrojom vitamínu E a minerálnych látok ako sú železo, kremík a horčík. Parafín uvoľňuje stuhnuté a bolestivé kĺby, prehrieva svaly, tíši chronickú bolesť a zlepšuje krvný obeh.

### Blahodárne účinky parafínového zábalu:

- prehrieva, uvoľňuje, podporuje cirkuláciu živín v koži, zlepšuje krvný obeh, odovzdáva minerály a vitamíny, otvára kožné póry
- priaznivo pôsobí pri ochoreniach pohybového aparátu, pri chorobách drobných kĺbov, pri chronickej reumatickej artritíde, pri Bechterevovom ochorení
- používa sa aj pri stuhnutom svalstve, svalových spazmoch, pri problémoch pohybového systému, poúrazového alebo degeneratívneho pôvodu, na svalové kŕče, takisto pri bolestiach chrbtice
- je skvelý na hojenie suchej a popraskanej kože





# SPA RITUÁLY

## Masáž kameňmi z himalájskej soli

Chrbát, šija, brucho,  
horné a dolné končatiny

75 min/69 €

**Unikátny rituál pre detoxikáciu a revitalizáciu tela a mysle s využitím dávnej sily prírodnej himalájskej soli.**

Ošetrovanie doplnené masážnou technikou (comfort zone), prírodnými produktmi, solným peelingom a zábalom zabezpečí účinnú detoxikáciu, stimuláciu metabolizmu, odstránenie bolesti svalov a kĺbov a zlepšenie krvného obehu. Odporúčame tiež ako počiatočné ošetrovanie pri zoštíhľujúcej kúre.

## Demänovský bozk

Chrbát, šija, tvár,  
hlava, dolné končatiny,  
sedacie svalstvo, brucho

95 min/79 €

Unikátne prepojenie viacerých masážnych techník so silou polodrahokamov a pôsobením meditačnej hudby, vaše telo zažije Harmonické prúdenie Životnej Energie „ČCHY“ od koreňov vlasov na hlave až po špičky prstov na chodidlách.

## PRO-SLEEP masáž

Chrbát, šija, brucho,  
horné a dolné končatiny

75 min/69 €

**Inovatívna masáž posobiaca na tri rôzne senzorické dráhy pre hlbokú relaxáciu. Podporuje spánok a pomáha bojovať proti stresu a obnove tela od vedľajších účinkov časového posunu.**

Jedinečná zmes esenciálnych olejov a Tranquillity hudby dosiahne stav kludnej mysle a tela. Tranquillity pro-sleep masáž je založená na vedeckých štúdiách, ktoré potvrdzujú, že dosiahnutie hlbkej relaxácie je nevyhnutné pre udržanie optimálneho telesného a duševného zdravia. Pomocou masáže so špeciálnymi štetcami v kombinácii s ručnou masážou dôjde k uvoľneniu celého tela a prinesie hlboký upokojujúci pocit.



