

## PONUKA MASÁŽI

### Klasická masáž / Classical Massage

Vďaka klasickej masáži sa budete cítiť ako znovuzrodený. Správnou technikou, silou zatlačenia, rýchlosti pohybu a rytmu sa budete po masáži cítiť uvoľnený a plný energie.

30 min	25 €
60 min	37 €

### Reflexná masáž chodidiel / Foot Reflex Massage

Objavte rovnováhu vďaka masáži chodidiel. Každý orgán má na ploche chodidla a okolo členkov svoju zónu. Ak je niektorý orgán tela v energetickej nerovnováhe budete pociťovať pri masáži miernu bolesť. Toto miesto sa masíruje pokým bolesť neustúpi a následne sa orgán dostane do rovnováhy.

30 min	22 €
--------	------

### Medová klasická masáž / Classical Honey Massage

Doprajte svojmu telu detox a zbavte sa nepriaznivých účinkov stresu a nečistého životného prostredia. Po masáži môže nastať pocit ako po detoxikácii, preto odporúčame prijímať veľa tekutín. Vďaka medu, ktorý obsahuje dôležité minerály a stopové prvky vaše telo tieto látky absorbuje.

30 min	25 €
--------	------

**Lymfodrenážna masáž tváre a krku / Lymphatic Drainage of the face and neck massage** Je to kozmetická masáž tváre, krku, pliec a hlavy. Najúčinnjšie odstraňuje jazvy, opuchy, vrásky a napomáha komladnutiu pokožky.

30 min	25 €
--------	------

### Lymfodrenážna masáž / Lymphatic Drainage Massage

Stimuluje lymfatický systém. Podstatou je zlepšenie toku lymfy, týmto dochádza k odplaveniu odpadových a toxických látok z tela.

90 min	50 €
--------	------

### Bankovanie / Vacuum Massage

Pred bankovaním prebieha krátka masáž, následne bankovanie. Bankovaním sa prečisťuje krv, zlepšuje sa obeh, obnovujú sa funkcie nervového systému. / Vacuum massage follows after a short massage.

30 min	25 €
--------	------

**Aromatická masáž / Aromatouch Technique** Podporte svoj imunitný systém a dokonale zrelaxujte. Aromatická masáž priaznivo pôsobí na redukciu zápalu v tele, podporuje homeostázu, uvoľňuje, poskytuje pomoc pri napätí, úľave od stresu, upokojuje bolesti svalov, obnovuje činnosť svalov a zlepšuje cirkuláciu krvi.

45 min	43 €
--------	------

Odporúčame pred masážou nejst' výdatné jedlá, osprchovať teplou vodou, nenanášať žiadne krémy a vypiť cca 0,5 lit. minerálnej vody. Zoznam indikácií a kontraindikácií jednotlivých procedúr je vám k dispozícii na recepcii na vyžiadanie.

## MASSAGES

### Classical Massage

Classical massage makes use of hand touches through which we can arouse a feeling of various quality in our clients depending on the power of pressure, rubbing or rhythm. Thanks to this we can divide classical massage in relaxing body massage or energizing body massage recommended for example before a performance or an exam.

30 min	25 €
60 min	37 €

### Foot Reflex Massage

Each organ of our body communicates with a part of the sole of the foot or the parts around the ankle. If an organ of our body is out of energetic balance, then you can feel pain during the massage. The pain is relieved, so the organ is brought back into balance..

30 min	22 €
--------	------

### Classical Honey Massage

This massage helps our body to detox, to revitalize and to get rid of the adverse effects of stress and polluted environs. The massage you can bring about similar, but milder condition as after a detox, and so you need to drink a lot of liquids. Honey contains a lot of minerals and trace elements and our body absorbs these matters through the skin.

30 min	25 €
--------	------

### Lymphatic Drainage of the face and neck massage

It is a cosmetic massage of the face, neck, shoulder and head. It most effectively removes scars, swelling, wrinkles and helps to cool the skin.

30 min	25 €
--------	------

### Lymphatic Drainage Massage

Stimulates the lymphatic system. The essence of the massage is to improve the flow of the lymph, through which waste and toxic matters are carried away from the body.

90 min	50 €
--------	------

### Vacuum Massage

Vacuum massage follows after a short massage.

30 min	25 €
--------	------

### Aromatouch Technique

Support your immune system and relax perfectly. Aromatic massage has a beneficial effect on reducing inflammation in the body, promotes homeostasis, relaxes, provides help with tension, relief from stress, soothes muscle pain, restores muscle function and improves blood circulation.

45 min	43 €
--------	------

We recommend not eating hearty meals before the massage, taking a shower with warm water, not applying any creams and drinking about 0.5 liters. mineral water. A list of indications and contraindications for individual procedures is available at the reception on request.

## Indikácie a kontraindikácie masáží

### Klasická masáž

**Indikácie:** prospešná v uvoľňovaní bolesti astuhnutých kĺbov, zlepšenie stavu krvným obehom, redukuje napätie, posilňuje imunitu, proti bolestiam hlavy

**Kontraindikácie:** akútne zápalové ochorenie, bezprostredne po jedle, hemofília, leukémia, nádorové ochorenie, ochorenie dutiny brušnej, opilstosť, akútne psychózy

### Reflexná masáž chodidiel

**Indikácie:** pri bolestiach zkrčenej chrbtice, plecových kĺbov, iné funkčné bolesti, pri migrenóznych bolestiach hlavy, neurocirkulačnej slabosti, vazoneurozáchpri ochoreniach srdca, dýchacieho aparátu, žalúdka, posilňuje imunitný systém

**Kontraindikácie:** stavy vyžadujúce absolútny pokoj, horúčkovité a infekčné choroby, akútne zápaly a plesňové ochorenie kože, pri cukrovke, krčných žilách, počas tehotenstva, nádorových ochoreniach. Kombinácia reflexnej masáže s klasickou nie je vhodná.

### Medová klasická masáž

**Indikácie:** je vhodná pri vyčerpaní, slabosti, pri nervových poruchách, astavoch nepokoja, poruchách spánku, reumatické ochorenie svalov a kĺbov, pri chronických problémoch s dýchaním, trávacím traktom, čisti póry a dôkladne prečisťuje pokožku.

**Kontraindikácie:** pri alergiách na med, pri miestach so tvorenou ranou, ekzém, pri nádoroch, pri vysokom očnom tlaku, vredy, trombóza

### Lymfodrenážna masáž tváre a krku

**Indikácie:** znižuje očné vaky, opuchy, odstraňuje bolesti hlavy, pri migréne

**Kontraindikácie:** chrípka, horúčka, onkologické ochorenie

### Lymfodrenážna

**Indikácie:** reumatické bolesti, urýchľuje regeneráciu tela, zlepšuje stav vnútorných orgánov, uvoľňuje napätie tela a anticelulitídne účinky

**Kontraindikácie:** chrípka, horúčka, onkologické ochorenie, zvýšená činnosť štítnej žľazy, akútne žilové ochorenia, materské znamienka, infarkt

### Bankovanie

**Indikácie:** bolesti a poruchy v pohybovom systéme, krk, plecia, lakty, kríž, bedrá, bolesti očí, uší, tváre, trojklaný nerv, bolesti obličiek, močových ciest, močového mechúra, pohlavných orgánov, dýchacie cesty, hlasivky, priedušky, astma, zažívacie orgány a problémy, srdce, cievy, nízky tlak, zlepšenie imunity, hormonálneho a lymfatického systému

**Kontraindikácie:** hemofília (krvácavosť), gynekologické krvácanie, vynechávanie menštruácie a nepravidelná menštruácia, krvácanie z nosa, nadúvanie, krehké cievy, leukémia a nádory + kontraindikácie z klasickej masáže

### Aromatouch Technique

**Indikácie:** reumatické bolesti, urýchľuje regeneráciu tela, zlepšuje stav vnútorných orgánov, uvoľňuje napätie tela a anticelulitídne účinky

**Kontraindikácie:** chrípka, horúčka, onkologické ochorenie, zvýšená činnosť štítnej žľazy, akútne žilové ochorenia, materské znamienka, infarkt