

Relaxačné služby

hotela ***SOREA Sĺňava

Masáže:

Klasická masáž čiastočná (20 min.)

je to sústava masážnych hmatov (trenie, vytieranie, roztieranie, tepanie, chvenie), ktoré s liečebným a relaxačným zameraním vykonáva masér na tele klienta. Masáž podporuje vyprázdňovanie povrchových žíl, lymfatických ciev, sekréciu potných žliaz, normalizáciu kožného napätia, zlepšuje prekrvenie, vstrebávanie opuchov, relaxuje či tonizuje svaly, zlepšuje výživu tkaniva.

Klasická masáž (50 min.)

celotelová masáž na dokonalé uvoľnenie tela a duše. Masáž zlepšuje cirkuláciu, prináša čerstvý kyslík do telesných tkanív, čo napomáha odbúraniu odpadových látok, urýchl'uje liečenie po zraneniach a podporuje zotavenie z chorôb.

Reflexná masáž chodidiel (30 min.)

je jednou z najúčinnnejších metód alternatívnej medicíny. Tlakom a masírovaním reflexných plôšok na chodidlách je možné zlepšiť celkovú látkovú výmenu, ovplyvniť bolesť chrbta a chrbtice, urýchl'it' hojenie po úraze a predchádzať vzniku rakovinotvorných buniek. Inými slovami, telo sa stáva odolnejšie, vyrovnanejšie a po masáži má človek pocit ľahkých nôh.

Akupresúrna masáž chrbtice (30 min.)

akupresúra je tradičná čínska masážna technika, ktorá sa vyvinula z akupunktúry. Správnym fyzickým tlakom na akupresúrne body umiestnené na akupresúrnych dráhach sa dosahujú pozitívne výsledky. Táto technika sa využíva ako prevencia ale aj ako liečba rôznych zdravotných problémov. Je vhodná najmä pre ľudí žijúcich v strese, s oslabeným imunitným systémom, pretože harmonizuje organizmus a spôsobuje pravidelné prúdenie energie.

Vákuová masáž „baňkovanie“ (20 min.)

masáž sklenenými bankami, ktorá ovplyvňuje zvýšenie imunity, zlepšuje krvný obeh a činnosť lymfatického systému, zmierňuje bolesti chrbtového svalstva.



Čokoládová masáž (30 min.)

Čokoláda obsahuje množstvo užitočných prvkov pre ľudský organizmus. Vďaka čokoládovej masáži, telo cez pokožku vstrebáva vitamíny, aminokyseliny, minerály, antioxidanty. Má priaznivý vplyv na činnosť srdca a detoxikáciu, odplavenie nežiadúcich a toxických látok. Čokoláda zaistí skvelý vzhľad pokožky, pokožka bude svieža a krásna, svaly uvoľnené a odpočinuté.

Medová masáž (30 min.)

pri medovej masáži pôsobí liečivá sila včelieho medu pokožkou priamo na organizmus a prostredníctvom pumpovacích hmatov sú pri masáži vysávané staré usadeniny z telesných tkanív. Medová masáž zlepšuje krvný obeh, pomáha pri reume, odstraňuje žalúdočné a črevné ťažkosti, pomáha pri bolestiach hlavy, upravuje poruchy štítnej žľazy, posilňuje a obnovuje funkciu ľadvín a výrazne detoxikuje pečeň a pankreas.

Zábaly:

Parafínový zábal (15 min.)

je to teploliečebná procedúra, ktorá sa aplikuje na suchú kožu. Lokálna aplikácia tepla pôsobí na kostrové svalstvo relaxačne, uvoľňuje spazmy, znižuje chronickú bolesť, zvyšuje lokálne prekrvenie, zlepšuje výživu aj hojenie tkanív.

Rašelinový zábal (15 min.)

rašelina je zložená z viac ako stovky rastlín a obsahuje veľké množstvo živín, stopových prvkov, minerálnych látok a enzýmov. Rašelinový zábal posilňuje imunitu, zvyšuje prekrvenie podkožného tkaniva, činnosť svalstva a kĺbov a zlepšuje hojenie ťažkých kožných ekzémov.

Duotermický zábal (15 min.)

teplé a studené obklady v mieste priloženia predovšetkým zužujú a rozširujú cievy a tým obmedzujú alebo zvyšujú prívod krvi k postihnutým miestam. Veľmi účinne tak tlmiť bolesti, brzdia zápal a opuchy, zlepšujú prekrvenie.

Perličkový kúpeľ (20 min.)

jemne dráždivá forma masáže pod vodou aplikovaná na celé telo pomocou stlačeného vzduchu.

Dýchanie koncentrovaného kyslíka (30 min.)

vdychovanie vzduchu obohateného na 40-60% kyslíka, primerane vlhkého. Dlhodobé podávanie kyslíka eliminuje dôsledky chronickej hypoxie organizmu, zvyšuje toleranciu fyzickej záťaže, zlepšuje telesnú kondíciu a duševnú výkonnosť, zlepšuje prekrvenie myokardu, prevenciu pred koronárnymi a mozgovými príhodami, podporuje látkovú výmenu v mozgu a stabilizuje krvný obeh, zlepšuje obranyschopnosť organizmu.

Sauna (90 min.)

má význam v odstraňovaní únavy po cvičení a pre celkové posilnenie odolnosti organizmu. Tiež posilňuje a dlhodobo udržiava športovú kondíciu. Teplom sa zlepšuje prekrvenie v kĺbnych púzdrach a znižuje väzkosť kĺbneho mazu, čo má pozitívny vplyv na posilnenie svalového korzetu.

Saunovanie príjemne pôsobí aj na psychiku.



Hotelový plavecký bazén - pre hotelových hostí v cene pobytu

krytý plavecký bazén 25 m x 12 m



V letných mesiacoch môžete využiť aj náš **vonkajší bazén** určený len pre ubytovaných hostí



**ZRELAXUJTE SA A NAČERPajte NOVÉ SILY
V NAŠOM ŠPORTOVO-RELAXAČNOM CENTRE ☺**