



TERMAL
HOTEL

MASÁŽE

KLASICKÁ MASÁŽ

Klasická masáž sa vykonáva pomocou hmatov, ktoré sú zoradené do presne stanovených masážnych zostáv pre jednotlivé časti tela. Účinok masáže sa prejavuje na koži, šľachách, v kĺbových púzdrach, v krvnom riečisku, lymfatickom systéme i v periférnom nervovom systéme. Urýchľuje sa odstránenie nepotrebných produktov látkovej premeny. V hlbších tkaninových vrstvách možno rozrušiť zrasty.

V svalovom tkanive sa dosiahne zlepšenie svalového tonusu, zvýšenie svalovej výkonnosti, zníženie bolestivosti a zlepšenie funkcie. Masáž sa priaznivo prejaví na činnosti srdca. Nastáva prekrvenie telových orgánov, zlepšuje sa výmena kyslíka. Masáž má celkový povzbudzujúci účinok na telesnú výkonnosť, spánok a na stav centrálného nervového systému.

Pravidelné absolvovanie masáže pomáha predchádzať bolestiam, ktoré bývajú dôsledkom stuhnutého svalstva. Netreba zabúdať ani na skutočnosť, že účinok masáže v tele vyplavuje množstvo endorfínov, ktoré navodzujú pocit šťastia a spokojnosti.





TERMAL
HOTEL

MEDOVÁ DETOXIKAČNÁ MASÁŽ

Med má široké spektrum využitia. Používa sa na liečenie rán, na zlepšenie trávenia, pri dýchacích problémoch, pri regenerácii pečene a obličiek, pri anémii. V mede je tiež obsiahnuté veľké množstvo vitamínov, minerálov a stopových prvkov. Medová masáž je založená na aktívnom pôsobení medu na pokožku v kombinácii s masážou mäkkých tkanív. Reakcie kože je odzrkadlením celkového zdravotného stavu klienta.

Detoxikačné účinky medu spočívajú v jeho schopnosti rýchleho vstrebávania toxínov z organizmu. Takáto masáž tiež napomáha krvnému obehu a tiež boju proti celulitíde. Medová masáž sa líši od klasickej masáže technikou. Z medu sa v priebehu masáže vytvárajú malé hrčky obsahujúce toxíny, ktoré med vytiahol z kože.

V dôsledku otvorených pórov, sa po medovej masáži neodporúča kúpanie a saunovanie. Tiež je po tejto masáži obzvlášť nevyhnutné dodržiavať pitný režim, pre podporu odplavovania toxínov z tela.

V prípade precitlivenosti, či alergií na rôzne druhy peľov, alebo samotný med, je vhodné zvážiť absolvovanie tejto masáže.

ANTIMIGRÉNOVÁ MASÁŽ

Stres z rýchleho životného štýlu sa najviac premieta do oblasti šije. Dochádza k stuhnutiu svalstva a stlačeniu krvného riečiska, čo zapríčiňuje nepríjemné bolesti hlavy.

Antimigrénová masáž je hlboko relaxačná masáž šije, hlavy a tváre. Pomocou tejto masáže sa pôsobí na akupresúrne body, čím dochádza k uvoľneniu bolesti hlavy, krčnej chrbtice, ale tiež uší. Masáž pomáha k uvoľneniu celého nervového systému, k vyladeniu oboch hemisfér a odstraňuje energetické bloky. Zlepší sa činnosť mozgu, koncentrácia, upraví činnosť srdca a zrak.

Masáž je účinná pri bežných bolestiach, ale aj pri akútnych stavoch. Vhodná je samozrejme aj ako prevencia.





TERMAL
HOTEL

BANKOVANIE

Bankovanie alebo aj liečenie odsávacími bankami je alternatívna liečebná metóda pochádzajúca z Číny. Spočíva v prikladaní baniek rôzneho tvaru na kožu, kde sa prisajú podtlakom na priložené miesto. Jej účinok ide nielen do hĺbky buniek kože a podkožného tkaniva, ale aj do obalu svalov. Na priloženom mieste sa lokálne zvýši prívod krvi a kyslíka a výsledkom je rýchla metabolizácia a regenerácia tkaniva.

Hlavným cieľom tejto procedúry je posilnenie samoliečebných síl organizmu a zvýšenie jeho výkonnosti, uvoľnenie stuhnutých miest a spazmov.

Bankovanie je vhodné aplikovať pri svalových spazmoch, závratoch, bolestiach hlavy, reumatizme, astme, hypertenzii, kožných problémoch, celulitíde, paréze tvárového nervu, chronickej únave a ďalších diagnózach.

AJURVÉDSKA MASÁŽ

Ajurvéda je holistický prístup k zdraviu. Jej základným princípom je prevencia a liečenie chorôb tým, že udržiava rovnováhu v tele, myslí a vedomí. Nezameriava sa na potlačenie príznakov, ale lieči príčinu choroby. Terapia by mala zahŕňať všetky aspekty života – stravu, životný štýl, cvičenie, odpočinok, ale aj masáže.

Základom Ajurvédскеj masáže sú oleje, ktoré sa využívajú výhradne čisté 100% prírodné. Olej sa počas masáže neustále nahrieva a z dlane maséra sa postupne nanáša na telo klienta. Teplý olej otvára póry, čistí ich, viaže na seba toxíny. Masáž je osviežujúca a energická. Zahŕňa tiež stláčanie bodov, v ktorých sa križujú energetické dráhy.

Ajurvédská masáž pomáha zharmonizovať tri základné druhy energie (podľa ajurvedy tri dóše). Zlepšuje krvný obeh a dýchací systém. Napomáha okysličovaniu organizmu a jeho celkovému uvoľneniu. Uvoľňuje svaly a nervy. Pomáha rovnováhe tráviaceho systému, vyplavuje toxíny a odpadové látky. Navodzuje hlboký spánok. Pomáha pri artritíde, obezite, dne, kolísavom krvnom tlaku, astme, detskej obrne, bolestiach hlavy. Zvyšuje produkciu bielych krviniek. Stupňuje celkový pocit telesnej a duševnej pohody, zastavuje predčasné starnutie a redukuje vrásky.



Hotel Termál
Vyhne 249, 966 02

tel +421 45 678 76 17

wellness@termalvyhne.sk
www.termalvyhne.sk

BREUSSOVA MASÁŽ

Jedná sa o metódu podľa Rudolfa Breussa, o holisticky-energetické, neinvazívne a bezbolestné postupy. Na masáž sa používa olej z ľubovníka bodkovaného, ktorý je veľmi vyživujúci nielen pre platničky chrbtice, ale i pre všetky kĺby, má schopnosť regenerácie a tlmí bolesť vo svaloch. Masáž sa vykonáva technikou jemného ošetrovania stavcov, kĺbov a pohybového aparátu. Napriek svojej jemnosti je však táto technika veľmi účinná. Masáž sa vykonáva zdola hore jemným masírovaním akupresúrnych bodov a chrbtice, čím dochádza k uvoľneniu tlaku na platničky, svalov a šliach a k šetrnému napínaniu chrbtice a opotrebovaných medzistavcových platničiek. Pomocou breussovej terapie môžu platničky optimálne regenerovať. Pri tejto masáži môžu byť často bezbolestne uvedené do správnej polohy posunuté hrudné či bedrové stavce. Navyše sa pri Breussovej masáži automatickým ošetrením akupresúrnych bodov – predovšetkým na meridiáne močového mechúra – môžu uvoľniť blokády a duševné napätia a tým sa prehĺbi účinok masáže.

Breussova masáž sa ako samostatná forma terapie výborne hodí na uvoľňovanie a prevenciu. Jedným z hlavných účinkov, mimo šetrného napínania chrbtice, je pri pravidelnom opakovaní, možnosť regenerácie namáhaných a opotrebovaných medzistavcových platničiek.

Indikácie:

všetky chronické a degeneratívne ochorenia chrbtice a kĺbov, ischialgia (zápal sedacieho svalu), lumbago (náhle, prudké bolesti v krížoch), vysunutie medzistavcových platničiek, syndróm preťaženej chrbtice, cervikálny syndróm, nočná parastézia rúk, bolesti v ramenách a rukách, bolesti hlavy, migréna, tinitus

Kontraindikácie:

akútne chorobné stavy, choroby so zvýšenou krvácanosťou, akútne zápalové ochorenia, malígne nádory kože, poškodenia pokožky, plesňové ochorenia, akútny posun stavcov alebo kĺbov, ťažká osteoporóza, čerstvé poranenia a pooperačné stavy, zlomeniny stavcov a panvy (masáž až po rekonvalescencii), akútne bolesti ischiasu, akútne bolesti v brušnej oblasti a hrudníka, bezprostredne na tumoroch (materské znamienka, bradavice).

OŠETRENIA SOTHYS PARIS

Luxusná kozmetická značka Sothys Paris má viac ako 60 ročnú tradíciu v kozmetickom priemysle. Od roku 1946 vám ponúka luxus, eleganciu, efektívnosť, riešenie všetkých kozmetických problémov, tradičné techniky, inovatívne zmysľanie.

My Vám ponúkame:

Peeling s tromi soľami z rôznych kútov sveta.

Odstránenie odumretých buniek a rozžiarenie pokožky celého tela.

