



## m a s á Ź e

VYUŽÍTE MOŽNOSŤ OBJEDNAŤ SI MASÁŽ

Klasická masáž tela celková	50 min.	39 €
Klasická masáž tela čiastočná	25 min.	29 €
Relaxačná masáž	50 min.	45 €
Kozmetická lymfodrenáž tváre	20 min.	28 €
Reflexná masáž chodidiel	25 min.	35 €
Reflexná masáž chrbta	25 min.	35 €
Indická masáž hlavy	25 min.	35 €
Mäkké uvoľňovacie techniky	45 min.	38 €
Bankovanie	45 min.	38 €
Medová masáž	50 min.	49 €
Pregnancy – masáž pre tehotné	50 min.	49 €
Anticelulitídna masáž	50 min.	49 €
Lymfodrenáž celého tela	50 min.	49 €
Thajská celotelová olejová masáž	50 min.	49 €
Havajská masáž Lomi Lomi	50 min.	49 €
Masáž lávovými kameňmi	50 min.	49 €
Myofasciálna masáž	50 min.	49 €
Čokoládová masáž	50 min.	49 €
<b>Best!</b> Antistresová masáž arganovým olejom	50 min.	55 €



**M A S Á Ź E** sú len na objednávku **VOPRED**. Objednávka masáží - na wellness recepcii.



## m a s á Ź e

### **Indikácie masáže - kedy ísť na masáž**

Masáž si môžeme dopriať ako spôsob relaxácie. Taktiež je vhodná na odstránenie následkov únavy a nahromadeného stresu. Pomáha pri zmiernení a odstránení bolesti chrbta, alebo iných časti tela. Jednoducho povedané, masáž je ideálna na vyvolanie fyzickej a duševnej pohody.

### **Kontraindikácie masáže - kedy na masáž nechodiť**

Masáž sa nevykonáva v prípade akéhokoľvek infekčného ochorenia, herpesu, pásového oparu, otvorených rán, vnútorného zranenia, zvýšenej teploty, malátnosti, bolesti neznámeho pôvodu, diagnostikovaného nádorového ochorenia a pokročilej osteoporózy.

Taktiež v prípade varixov a krčových žíl sa nemasírujú nohy.

Masáž sa nevykonáva ani v prípade, že je masírovaný pod vplyvom alkoholu alebo iných návykových látok.

V prípade, že si nie ste istý, či je masáž pre vás vhodná, poraďte sa s lekárom. Masírovaný človek má byť umytý, vrátane chodidiel (pri celotelovej masáži sa masírujú). Ak ste si vedomý zdravotných problémov, o ktorých by mal masér vedieť, oboznámte ho s nimi.

Ak kedykoľvek počas masáže pocítite neúmerný tlak, upozornite na to maséra.

Upozornite ho aj na skutočnosti, ktoré by mohli masáž pozitívne alebo negatívne ovplyvniť.

Za masáže sa platí sa priamo u maséra (len v hotovosti).

**Objednané masáže sú záväzné.**

**JE DOBRÉ VEDIET!**

USE THE OPPORTUNITY TO BOOK A MASSAGE



## m a s s a g e s

Classic full-body massage	50 min.	39 €
Classic partial-body massage	25 min.	29 €
Relaxation massage	50 min.	45 €
Cosmetic facial lymphatic drainage	20 min.	28 €
Foot reflexology massage	25 min.	35 €
Back reflexology massage	25 min.	35 €
Indian head massage	25 min.	35 €
Soft tissue release techniques	45 min.	38 €
Banking	45 min.	38 €
Honey massage	50 min.	49 €
Pregnancy - massage for pregnant women	50 min.	49 €
Anti-cellulite massage	50 min.	49 €
Full-body lymphatic drainage	50 min.	49 €
Thai full-body oil massage	50 min.	49 €
Hawaiian Lomi Lomi massage	50 min.	49 €
Lava stone massage	50 min.	49 €
Myofascial massage	50 min.	49 €
Chocolate massage	50 min.	49 €
<b>Best!</b> Anti-stress massage with argan oil	50 min.	55 €



**MASSAGES** are only on order in advance. Order massages - at the wellness reception.



## m a s s a g e s

### **Massage indications – when to get a massage**

You can indulge in massage as a form of relaxation. It is also suitable for relieving the effects of fatigue and accumulated stress. Massage helps in easing and eliminating pain in your back and other parts of your body. Simply put, a massage is ideal for promoting physical and mental well-being.

### **Massage contraindications – when not get a massage**

Massage is not done in the presence of any infectious disease, herpes, shingles, open wounds, internal injury, fever, malaise, unknown pain origin, cancer diagnosis or advanced osteoporosis. Similarly, legs are not massaged in the presence of varicose veins. Massage cannot be done under the influence of alcohol or similar conditions either. If you are unsure whether a massage is suitable for you, please consult a medical professional beforehand to get the maximum benefit from your massage. The massage client should be clean, including their feet (they are massaged during the full-body massage). If you experience any health issues that the massage therapist should be aware of, please let them know. If you feel disproportionate pressure at any time during the massage, please inform your massage therapist. You should also share any other facts that could affect your massage either positively or negatively.

Payments are made directly to the massage therapist (in cash).

**Booking a massage is binding.**

**WHAT YOU SHOULD KNOW!**