

Kráska těla a duše, to je wellness

Náš rodinný hotel poskytuje wellness program, speciální programy, balíčky, pro jednotlivce i skupiny.

Wellness je zdravá rovnováha mezi myslí, tělem a duchem. Výsledkem je celkový pocit tělesné i duševní pohody. Wellness je pevné odhodlání žít svůj život vitálně. Wellness je pozitivní přístup k životu, který pohltí celého člověka. Je to sjednocení těla, mysle i duše; je to uvědomění si, že všechno to, co děláte, myslíte si, cítíte a věříte, má vliv na Váš zdravotní stav.

Wellness, to jsou příjemné a hýčkájící procedury vedoucí k relaxaci a odreagování, které navodí psychickou pohodu. Wellness služby ERMÍ HOTELU poskytují péči o tělo, relaxaci v příjemném a klidném prostředí, které na člověka působí blahodárně. Wellness hledí na člověka jako na celek, neopomíná ani duševní schránku.

Zapomeňte na stres a spěch. Nechte se unášet příjemným pocitem uvolnění v sauně či při blahodárné masáži. Wellness nás učí odpočívat a oprostít se od každodenních starostí. Harmonie těla i duše; odpočinek, po kterém se člověk cítí jako znovuzrozený – i to je význam slova wellness. Programy wellness jsou vhodné pro každého, kdo klade důraz na zdravý životní styl, vyrovnanost své osobnosti i pro toho, kdo chce zpomalit vliv přibývajících let.

MASÁŽE:

1. Klasická (švédská) masáž

cena: 690,-Kč / 60 min.

cena: 380,-Kč / 30 min.

- masáž je založena na klasické masážní technice. Slouží k osvěžení a regeneraci svalstva, zlepšení tělního metabolismu a napomáhá lepšímu krevnímu oběhu. Jedná se o typ masáže specificky určené ke zrychlenému odstranění únavy.

2. Čínská energetická masáž

cena: 750,-Kč / 60 min.

cena: 420,-Kč / 30 min.

- se provádí velmi pomalu a navozuje příjemný relaxační požitek. Je vhodná pro lidi, kteří jsou příliš zaměstnaní, ať už v práci nebo v soukromém životě, kteří díky svému pracovnímu rytmu trpí bolestmi hlavy a zad, jsou nesoustředění, náladoví, nervózní, podráždění a bez energie. Jedná se o jemnou masážní techniku, doporučuji se každému, kdo se chce uvolnit a podpořit své zdraví. Podstatou čínské energetické masáže je obnovovat proudění v energetických drahách (meridiánech) ve správném rytmu a tím zvýšit fyzickou i psychickou energii. Součástí masáže je také masáž hlavy bez použití oleje.

6. Breussova masáž

cena: 450,-Kč / 30 min.

- je jemná energetická masáž akupresurních bodů a páteře, která uvolňuje tlak na ploténky. Je velmi uvolňující a příjemná. Na rozdíl od ostatních masáží se při ní masíruje přímo páteř, její vzpřimovače a povrchové svaly. Při masáži se používá třezalkový olej, který zvyšuje hluboké uvolnění svalů a přispívá k regeneraci meziobratlových plotének. Masáž je prováděna velmi pomalými a jemnými hmaty. Využívá se hlazení, až mírný tlak.

7. Indická antistresová masáž hlavy

cena: 590,-Kč / 30 min.

- je masáž zklidňující a relaxační. Správně provedená masáž dokáže nahradit i masáž celého těla. Velmi účinně odstraňuje stres, což je v dnešní uspěchané době velmi důležité. Při pravidelném opakování dokáže masáž omezit nebo dokonce i zastavit výskyt migrén. Masáži hlavy předchází uvolnění ramen, šíje, paží, krku a po masáži hlavy následuje masáž obličeje. Indická masáž hlavy se provádí vsedě a klient je při ní oblečen. Provádí se na sucho, bez použití olejů a krémů.

8. Aromaterapeutická masáž

cena: 890,-Kč / 60 min.

cena: 490,-Kč / 30 min.

- je forma jemných speciálně vedených doteků v kombinaci se silou čichových vjemů. Jedná se o lehkou masáž doprovázenou aromaterapií, která blahodárně působí na nervovou soustavu. Během masáže se speciální, velmi jemnou technikou olejčky postupně aplikují na pokožku, odkud se vstřebávají do organismu. Aromamasáž využívá působení éterických olejů, tedy přírodních silic, získaných destilací

rostlin. Účinky těchto éterických olejů jsou velice rozmanité, dají se spolu vhodně kombinovat a ovlivňují pozitivně nejen oblast fyzickou, ale velice příznivě i naši psychiku.

Silice používané v masírovacích i vonných olejích jsou míchány individuálně dle nálady a potřeby klienta. Neobsahují toxické silice, tudíž nevyvolávají žádnou psychickou ani fyzickou závislost. Aromaterapeutická masáž pomáhá podporovat imunitní systém a aktivovat nebo stabilizovat psychiku. Mezi odborníky je nazývána jako smyslová věda. Tato terapie je klidná, příjemná, uvolňující relaxační a odpočinková. Její okamžité i dlouhodobé účinky jsou pak pro mnohé nezasvěcené značně překvapující.

10. Reflexní masáž chodidel

cena: 450,-Kč / 30 min.

- reflexní terapie je velmi příjemná masáž chodidel, kterou využívali již před 5000 lety v Asii a je vhodná, když nelze masírovat přímo postižený orgán a pro diagnostiku. Reflexní masáž je prováděna na chodidle a nártu nohou. Vychází se ze skutečnosti, že na chodidle se zobrazuje celé tělo. Stlačováním a hlazením bodů na chodidle ovlivňujeme svaly, klouby a vnitřní orgány celého těla. Na chodidle lze velmi spolehlivě najít problémová místa na lidském těle, nebo místa na šlapce vykazující bolestivost při stlačení spolehlivě prozradí postižené svaly, klouby a vnitřní orgány.

11. Lifting obličeje

cena: 850,-Kč / 60 min.

cena: 450,-Kč / 30 min.

V obličejí se usazuje veškeré napětí a stres z každodenního života, jehož stopy nacházíme ve více či méně hlubokých výrazových vráskách. K tomu se přidají uplynulá léta a od určitého věku už pečující krémy nemají takový účinek, protože kůže nevstřebá z krémů všechny výživné látky. Nemůžeme sice zastavit přirozený proces stárnutí, ale díky jednoduchým, systematickým masážním technikám můžeme tento proces zpomalit a dosáhnout mladšího a příjemnějšího vzhledu. Lifting je nová omlazovací kúra, která patří k velice účinným a tudíž oblíbeným úkonům v kosmetické péči. Dobře působí na vrásky vzniklé únavou. Zaměřuje se na mimické svaly obličeje s hlubokými masážními a detoxikačními účinky. Působí na příčinu vrásek a přispívá k lepšímu vyhlazení vrásek a kontur, k vyživování pokožky i samotných svalů tím, že aktivuje výživu a zvyšuje tonus kůže. Tato masáž je oblíbená i z důvodu ihned viditelných účinků.

12. Baňky

cena: 450,-Kč / 30 min.

Masáž baňkami, je vakuová terapie - tisíce let stará léčebná metoda.

Plastové baňky se přisají na kůži a vytvoří tak podtlak, který způsobí vtažení kůže s podkožím do baňky, přičemž dojde k výraznému uvolnění svalů a rozproudění toku energií.

Dochází tím k čištění organismu od toxických látek, které se ve ztuhlých svalech usazují.

Baňky a baňkování ovlivňují lymfatický systém (látkovou výměnu) a tím stimulují imunitu organismu.

Používají se k odstraňování bolesti páteře a pohybového aparátu, příznivě ovlivňují také správnou funkci vnitřních orgánů.

Baňkování působí příznivě na bolesti hlavy, únavu či následky stresu.

Baňky se mohou nechat individuálně působit nad kritickými místy (lokální spasmy, místa bolestivých reflexních změn),

nebo se jimi přejíždějí olejem namazaná záda, čímž se masírované plochy velmi výrazně prokrví.

Terapie pomocí baňkování je výjimečná tím, že docílí velmi intenzivní prokrvení masírované tkáně.

Již po jednom zákroku baňkami se může dostavit velká úleva.

ZÁBALY:

1. Parafínový zábal

cena: 490,-Kč / 30 min.

Parafín je speciální vosk získaný z ropy a obohacený o vitamín E. Používá se k léčebným i kosmetickým účelům. Vyniká svou schopností zadržovat teplo. Parafín prohřívá, uvolňuje, zvyšuje krevní oběh a otevírá póry. Jeho účinky jsou zdravotní i estetické.

Teplý parafínový zábal na ruce:

Parafín je vhodný zejména v chladných obdobích, ale také když chcete svým rukám dopřát péči a sobě relaxaci. Celá kúra zanechá ruce hladké, jemné, vyživené a zbavené odumřelých buněk. Zejména na podzim a v zimě podstupují naše ruce zátěžovou zkoušku – chladné počasí, mráz a následně suchý vzduch v místnostech pokožku rukou vysušují, je pak zarudlá, vrásčitá a v krajních případech popraskaná. Parafín pokožku vypíná a vrací jí pevnost a pružnost.

Aplikace parafínového zábalu

Ruce se ponořují do horkého parafínu – alespoň 2x, zabalí se do igelitových rukavic a froté rukavic, aby teplo nevyprchalo. Necháme působit cca 15 – 20min.

2. Bahenní zábal s mořskou řasou

cena: 490,-Kč / 30 min.

- tato procedura napomáhá k odbourávání projevů celulitidy a pomerančové kůže. Obsažené aktivní látky jako jsou mořská řasa, břechťan, kaštan, dobromysl, glycerin a minerální bahno, podporují prokrvení pokožky a odbourávání podkožního tuku na problémových partiích. Při dodržení postupu doporučené aplikace je již po prvních dvou týdnech patrné zlepšení a vyhlazení pokožky. Před aplikací je provedena krátká masáž na zahřátí a prokrvení problematických partií. Následuje nanesení tenké, rovnoměrné vrstvy bahna a následné zabalení do fólie, necháme působit 30 min.

PEELING

1 .Peeling himalajskou solí

Cena: 550,-Kč / 30 min.

Himalajská sůl obsahuje veliké množství minerálů a světelné energie. Proto je někdy nazývána elixírem mládí. Solný peeling patří mezi nejdrsnější peelings v naší nabídce a zároveň mezi oblíbené. Jako jediný pomáhá i při exémech, akné, lupence a jiných kožních problémech. Solný peeling je jedinečnou očišťovnou a vyživení pokožky. Peeling odstraňuje staré seschlé šupinky staré kůže, otevírá kožní póry, jimiž pak minerály soli pronikají po pokožky. Dále peeling pokožku prokrvuje, tím pomáhá odstraňovat celulitidu.

2. Kávový peeling

cena: 550,-Kč / 30 min.

Kávový peeling patří mezi drsnější peelings. Je velmi oblíben milovníci kávy, ženami, které potřebují a chtějí se "nastartovat". Účinek kávy proniká do pokožky kožními póry, které se spolu s odstraněním staré suché kůže otevírají. Peeling dále pokožku prokrvuje, tím pomáhá odstraňovat celulitidu.

LUXUSNÍ PROCEDURY:

1. ČOKOLÁDOVÁ TERAPIE

cena: 1.200,-Kč / 60 min.
(30 min. masáž + 30 min. zábal)

- luxusní čokoládová péče o tělo, relaxační uvolňující zábal z kvalitní čokolády zregeneruje i uklidní Vaši pokožku. Čokoláda zajistí skvělý vzhled a péči o pokožku. Pokožka bude svěží a krásná, svaly uvolněné a odpočaté. Vůně čokolády bude jen třešničkou na dortu, vítejte ve světě luxusu...

2. Magická masáž horkými lávovými kameny

cena: 890,-Kč / os. / 60 min.
cena: 490,-Kč / 30 min.

Masáž horkými lávovými kameny je speciální typ relaxační masáž, která je od pradávna praktikovaná na Havajských ostrovech. Základem této unikátní masáže je použití speciálních havajských technik, které ve spojení s horkými lávovými kameny mají vysoký terapeutický účinek. Při této masáži se využívají i znalosti čínské medicíny a dalších terapií.

Jedná se o hluboce relaxační a vyhledávanou masáž. Přináší rychlý pocit úlevy, který přetrvává delší dobu a současně působí blahodárně i na celkovou psychiku. Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, hluboce podporuje a harmonizuje organismus, prohřívá celé tělo, urychluje regeneraci tkání, napomáhá detoxikaci organismu, vyrovnává a doplňuje energii v těle, napomáhá odstraňovat nespavost, stres a napětí.

3. Medová detoxikační masáž

cena: 790,-Kč / 60 min.
cena: 450,-Kč / 30 min.

- je považována za perlu mezi masážemi. Jedná se o velice účinnou metodu alternativní medicíny, jak se zbavovat toxických látek uložených v těle a to jak na povrchu tj. v podkožní tkáni, tak i z hloubky tělesných tkání. Pomáhá při léčbě rozmanitých onemocnění a chorob způsobených nezdravým životním stylem. Medová masáž využívá výborných účinků medu (především detoxikačních a reflexních) a kompresních masérských hmatů. Dochází tak k odstraňování starých usazenin a jedů až z hloubky tělesných tkání. Navíc přes reflexní zóny můžete medovou masáží příznivě ovlivňovat i jiné orgány.

4. Havajská masáž LOMI LOMI

cena: 890,-Kč / 60 min.
cena: 490,-Kč / 30 min

- jak již název napovídá, tento druh masáže se zrodil na Havajských ostrovech, zemi pokrývající pobřeží černým pískem a krásných tajemných černých perel. Samotná masáž Lomi-Lomi našla své základy ve stejnojmenném tradičním tanci, kde se jako hlavní prvek užívá pohybů předloktí. Masáž probíhá vleže na břiše, masírují se nohy zezadu, následují záda, jako poslední přichází hlava. Na rozdíl od klasické masáže jsou některé prvky obohaceny o masáž předloktími. Důležitý je také rytmus masáže. V čem masáž prospívá: stimuluje krevní oběh, lymfatický systém hluboce harmonizuje, navozuje relaxaci, odstraňuje únavu a napětí, pomáhá detoxikaci organismu.

REIKY

Cena: 450,-Kč / 30 min.

Jedna z nejjednodušších metod přírodní léčby, při níž harmonizace nastupuje přikládáním rukou. Univerzální léčivá síla, kterou lze znovu probudit v každém člověku. Energie, která umí odstranit bloky, bránící toku energie v těle. Energie, která podporuje přirozené léčivé procesy v těle. Energie, která může léčit naše vztahy s lidmi i k sobě. Energie, která pomáhá uvolňovat toxiny z těla. Energie s vlastní inteligencí - ví kde je jí třeba. Dar, který má každý na dosah, na celý život. Energie, zatím nezměřitelná, ale člověkem vnímatelná. Energie nepředstavitelné síly, schopná léčit veškeré druhy problémů fyzických, duševních. Energie, která svým působením přináší harmonii do veškerého lidsky pochopitelného světa. Energie prověřená statisíci praktikanty celého světa. Energie, která nenutí nic změnit! Pomáhá změně, když člověk o pomoc požádá.

INFRA SAUNA

INFRA SAUNA je vhodná i pro osoby, které se léčí s krevním tlakem, nebo těžce snášejí vysokou teplotu v klasické sauně. Výborné celkové léčebné účinky. Infračervený tepelný systém je již mnoho let využíván v medicíně. Záření nemá nic společného s UV zářením, nevyužívá okolní vzduch jako transportní médium. Infračervené paprsky, které zajišťují teplo, jsou neviditelné a ohřívají pouze tělo. Teplo vniká hluboko pod povrch pokožky (cca 4 cm) a tím nastartuje mnoho zdravých prospěšných procesů. Stimuluje svaly a orgány, následkem je silné pocení. Povzbuzuje krevní oběh a látkovou výměnu. Tím dochází k odbourávání tukových buněk, cholesterolu, jedovatých látek a těžkých kovů. Přirozeným zdravým pocením v infra sauně při teplotě 55°C (dá se nastavit teplota až 70°C) dochází k hlubokému pročištění a není zatěžován organismus.

- Proč **infra sauna**?
- zdravé a příjemné pocení při teplotě od 30-70°C
- po saunování se cítíte nádherně **osvěžení, omezuje stres a únavu, zlepšuje imunitní systém**
- příjemné sálavé teplo s velmi dobře snášenlivým vnitřním klimatem
- ihned snižuje ztuhlost končetin, kloubů a zad
- snižuje svalové napětí
- **stimuluje krevní oběh**, posiluje kardiovaskulární systém
- působí při léčbě chorobných zánětlivých procesů kůže
- vhodný doplněk pro **redukci váhy**. Za 30 minut spálíte asi 600 cal, pomáhá v **odstraňování celulitidy**
- součást přípravy sportovců před i po zátěži
- účinná **relaxace** a **regenerace** organismu.

Spalování kalorií, nadváha

Člověk v sauně spotřebuje 300 kca (běh na 3,5-5 km). Teplem trénovaný člověk může lehce vypotit 600 až 800 kcal bez žádných nežádoucích účinků. Zatímco pokles váhy způsobený ztrátou vody je lehce nahraditelný pitným režimem, spálené kalorie už do organismu dodány nebudou. Protože infračervený termální systém zvyšuje produkci potu 2 až 3krát oproti tradiční sauně.

Zdraví

Při této formě prohřívání se ohřívá nejen povrch těla, ale i hlouběji uložené tkáně a dochází k rychlejšímu prohřátí požadovaných částí těla než při klasickém saunování. Další výhodou je nižší okolní teplota vzduchu (cca 55°C) a tím je tato terapie zpřístupněna lidem, kteří nemohou ze zdravotních důvodů využívat klasické sauny.

Toxické látky v těle

Dlouhodobým výzkumem bylo prokázáno, že složení potu v klasické sauně z 95–97% tvoří voda. V infrakabině pak jen 80–85%, zbytek tvoří tukové buňky a cholesterol, v tučích rozpustné jedy, těžké jedy, kyseliny, sodík a čpavek. Z toho vyplývá, že v klasické sauně se vyloučí potem jen 5% škodlivin, kdežto v infra sauně 15%.

CENÍK

Infrasauna

		cena 1 osoba	cena 2 osoby
infrasauna	30 min.	140 Kč	180 Kč
infrasauna	45 min.	170 Kč	220 Kč

PRIVÁTNÍ VÍŘIVKA

Cena: 500,-Kč / 45 min.

Abychom našim zákazníkům nabídli více možností relaxace a wellness v našem hotelu, je nyní k dispozici privátní vířivka. Kapacita je 1 – 3 osoby. Vířivka přináší řadu pozitivních účinků. Masážní trysky pomáhají odstraňovat stres, uvolňují a zmírňují napětí svalů. Teplá voda zlepšuje krevní oběh a urychluje zotavení při poškození tkáně. Díky vztlaku si odpočinou klouby a páteř.

Pro příjemnější zážitek Vám doporučujeme objednat si v ceně 450,- CZK také lahev sektu a misku čerstvého ovoce.

Solná jeskyně

Cena: 140,-Kč/os./45 min.

Vynikající léčivé účinky soli známe již po staletí a myšlenka léčení využitím solných jeskyní je známá již od pradávna. Za tímto účelem byly využívány na začátku solné doly. Ve světě takové zařízení vzniklo již ve 30. letech 19. století. Naše solná

jeskyně je vybudovaná výhradně z přírodního materiálu - různých druhů kamenů a solí - slovenské, pákistánské, himalájské

a z mrtvého moře, které vytvářejí mikroklima, v kterém se uvolňují prvky jódu, vápníku, draslíku, sodíku, magnezia, bromu a selenu.

JÓD

vyrovnává hladinu jódu v organismu, zabezpečuje normální fungování štítné žlázy, která má velký význam při látkové

výměně a její činnost ovlivňuje činnost těla

BROM

snižuje krevní tlak a blahodárně působí na nervový systém

SODÍK

udržuje stálou hladinu kyselého a zásaditého prostředí v organismu a napomáhá při energetickém metabolismu buněk

SELEN

působí protivirově, spolu s vitamínem E zabraňuje vzniku novotvaru a zpomaluje stárnutí kůže

VÁPNÍK

má protialergické účinky, má vliv na stavbu kostí, snižuje krevní tlak

DRASLÍK

snižuje krevní tlak, působí na lepší prokrvení kůže, má močopudné účinky, což má za následek vyplavování jedovatých

látek z těla, které vznikají při látkové výměně

MAGNEZIUM

působí protiastmaticky, snižuje únavu, chrání před chorobami srdce a snižuje krevní tlak.

Mikroklimatická solná jeskyně je technickým chráněným patentem. Cílem je získat a udržet v jeskyni odpovídající mikroklima bohaté na prvky, které mají obrovský vliv na zdraví člověka. Stěny jeskyně jsou obloženy Slovenskou, Himalájskou a Pákistánskou solí, která je zdrojem biogenních prvků nepostradatelných pro normální fungování organismu. I

z podlahy, která je složena ze směsi různých solí, se uvolňují již zmíněné prvky.