

## Wellness centrum – cenová ponuka služieb pre OZP v SR

**Spríjemnite si deň našou ponukou výnimočnej starostlivosti o Vás.**

**Ponorte sa do oázy pokoja, vychutnajte si relaxačné masáže a zabudnite na každodenný stres. Saunovanie uvoľňuje telo i dušu, nervové napätie, prináša psychickú a fyzickú relaxáciu a regeneráciu síl. Sauna dokáže uviesť telo a dušu do harmonického a rovnovážneho stavu. Sauna je prameňom mladosti, pomáha posilňovať krvný obeh, skvalitňuje činnosť srdca a oživuje pleť.**

### **Parná bylinková sauna**

Výhodou parnej sauny, kde teplota dosahuje max. 60°C pri až 100% vlhkosti, je jej nižšia záťaž organizmu. Je nazývaná tiež turecký kúpeľ. Vlhký vzduch priaznivo pôsobí na pokožku, ktorá sa silne prekrvuje a intenzívne čistí. Pokožka tak zostáva jemná a zamatovo mäkká. Parný kúpeľ má pozitívne účinky aj pri oslabení ciev, pri zrazeninách a pri ochoreniach dýchacích ciest. Saunovanie po veľkej námahe telo zbavuje únavy.

### **Parná aromatická sauna**

Aromaterapia je jednou z metód prírodnej medicíny. Z historických skúseností je dnes už zrejmé, že jednou z najúčinnějších a súčasne najstarších metód použitia aromaterapie je inhalácia, čiže vdychovanie vôní. Mozog vyvoláva po prvotnom vneme spôsobenom pachmi rôzne reakcie a následne i hojace procesy s dlhodobým efektom. Vdýchnutá vôňa sa dostáva do pľúc, odkiaľ ďalšími mechanizmami pôsobí na organizmus.

### **Fínska sauna**

Fínska sauna je odpočinok a osvieženie, odpočinok napomáhajúci udržať naše zdravie, ktoré má blahodarný účinok na telo i dušu. Napomáha oslobodiť náš organizmus od škodlivých látok. Je účinný na posilnenie imunitného systému a má regeneračný účinok. V horúcom a suchom vzduchu zahynú baktérie a vírusy.

### **Bio sauna**

Ľuďom, ktorých trápia srdcovo-cievne problémy, prípadne tým, ktorí horšie znášajú vysoké teploty, ale napriek tomu chcú využívať pozitívne účinky sauny, je určená biosauna. Ide o klasickú suchú saunu – infrasaunu, ktorej teplota sa obvyčajne pohybuje do 65 stupňov. Možno ste nevedeli, ale sauna prospieva aj tehotným ženám a zároveň dobre vplýva na plod. Biosauna zlepšuje prekrvenie pokožky, zlepšuje jej vzhľad, vyplavuje z tela uložené nečistoty, zlepšuje elasticitu pleti, akné, ekzémy, pomáha redukovať hmotnosť – za 30 minút spálite 600 kalórií.

### **Tepidárium**

Relaxačný priestor s vyhrievanými ležadlami. Prijemná teplota a vyhriate sedenie slúži k miernemu a šetrnému prehriatiu celého tela. Táto sauna je vhodná aj pre osoby s kardiovaskulárnymi ťažkosťami, alebo pre ľudí, ktorí uprednostňujú menej teplé prostredie.

### **Kneipov kúpeľ**

Kneippov šliapací kúpeľ je kúpeľom pre vaše nohy. Tento striedavý kúpeľ v studenej a teplej vode - je balzomom na unavené dolné končatiny.

## Relaxačný bazén

Ak si želáte uvoľniť sa od každodenného stresu, alebo si chcete pomasírovať unavené svalstvo a kĺby, podvodná hydromasáž Vám zabezpečí príjemné uvoľnenie. Teplota vody je 30 °C.

## Vírivka

Objavte to, čo staroveké kultúry vedeli už pred tisícročiami - ponorenie sa do horúcej vody môže byť prospešné pre telo, myseľ a ducha. Poskytuje relaxačné hydromasážne účinky.

Ponorenie do teplej vody môže znížiť krvný tlak, zvyšuje krvný obeh, uvoľňuje stuhnuté svalstvo a takisto uvoľňuje endorfíny. Tu je len niekoľko výhod, ktoré môžete zažiť v horúcom kúpeli:

- Prírodný liek na nespavosť
- Zvýšená pohyblivosť kĺbov, pružnosti a rozsahu pohybu
- Znížená stuhnutosť kĺbov a opuchov
- Lepší spánok, cítite sa viac oddýchnutí

## Relax pre Vás a Vaše telo...

### Cenník na vstup do Wellness centra Hotela Mousson\*\*\*\* pre OZP v SR:

|  |                   |               |
|--|-------------------|---------------|
| <b>Dospelí</b>   | <b>1 hodina</b>   | <b>7,50 €</b> |
| <b>Dospelí</b>   | <b>2-3 hodiny</b> | <b>9,00 €</b> |
| <b>Deti (6-15r.) v sprievode rodičov</b>                         | <b>1 hodina</b>   | <b>4,00 €</b> |
| <b>Deti (6-15r.) v sprievode rodičov každá nasl. zač. hodina</b> | <b>1 hodina</b>   | <b>2,00 €</b> |
| <b>Deti do 6 rokov v sprievode rodičov</b>                       |                   | <b>zdarma</b> |