Balíčky doporučený procedur

Pokud si nevíte rady, jak kombinovat masáže, koupele, zábaly a další spa procedury, připravili jsme pro vás speciálně zaměřené balíčky. Procedury jsou rozděleny do tří dnů. Doporučujeme je absolvovat v daném pořadí a dodržet jejich délku.

I. Anticelulitidní

Balíček obsahuje:

- Bambusová masáž - stimulace lymfy 60 min
- Zeštíhlující terapie bahnem z Mrtvého moře 60 min
- Comfort Zone - anticelulitidní formující zábal 60 min

Zvýhodněná cena balíčku: 3 190 Kč/os.
Pro dosažení lepších výsledků v boji proti celulitidě doporučujeme cvičení jógy a návštěvu sauny. Využijte možnosti konzultací s naším výživovým specialistou, který vám poradí vhodné doplňky stravy.

II. Lymfodrenážní

Balíček obsahuje:

- Lymfatická masáž 60 min
- Bambusová masáž - stimulace lymfy 60 min
- Lymfatická masáž 60 min

Zvýhodněná cena balíčku: 2 890 Kč/os.
Po terapiích nedoporučujeme sportovní aktivitu. Před masáží využijte cvičení jógy (stimulace lymfy) a konzultaci s výživovým specialistou - měření otoků a zadržování vody v těle. Měření probíhá na přístroji InBody 720. Pro dosažení lepších výsledků doporučujeme pít čaj Lymfodren a užívat detoxikační doplněk stravy. Nezapomínejte na správný pitný režim.

III. Detoxikační

Balíček obsahuje:

- Lymfatická masáž 60 minut
- Comfort Zone - detoxikační terapii mořskými sedimenty 60 minut
- Bambusová masáž - stimulace lymfy 60 minut

Zvýhodněná cena balíčku: 2 990 Kč/os.
Pro dokonalou očistu vašeho těla doporučujeme cvičení jógy a návštěvu sauny. Využijte možnosti konzultací s naším výživovým specialistou, poradí vám vhodné doplňky stravy a čistící čaje.

IV. For Men

Balíček obsahuje:

- Sportovní masáž 60 minut
- Terapie termálním bahnem 60 minut
- Cannabis therapy masáž 60 minut

Zvýhodněná cena balíčku: 2 990 Kč/os.
Pro uvolnění využijte naše spa terapie (sauny, páry a vířivku) a pro nerušený odpočinek naše relaxační místnosti. V hotelu Gymnasion je k dispozici rovněž posilovna. Využijte možnosti tréninku s profesionály a konzultace s výživovým specialistou, který vám na základě měření na jedinečném přístroji InBody 720 stanoví optimální jídelníček.

V čase trvání procedury je již zahrnuto 5 minut přípravy na proceduru. Při zrušení závazně objednané procedury v době kratší než 24 hod nebo v případě neúčasti na ní, vám budou naúčtovány 100 % storno poplatky.

Balíčky doporučený procedur

V. Ájurvéda

Tento balíček lze objednat pouze po předchozí domluvě.

Balíček obsahuje:

- Abhyanga 60 minut
- Shirodhara 60 minut
- Pada Abhyanga 30 minut

Zvýhodněná cena balíčku: 3 990 Kč/os.

Ájurvédské terapie jsou zaměřeny na vyvažování životních energií - prány - v těle. Všechna doporučení jsou zaměřena na podporu rovnováhy dóš. Ájurvédské terapie jsou techniky, které pomáhají rozproudit energii, harmonizovat dóši a odstraňovat toxické látky z těla. Po těchto terapiích se doporučují relaxační aktivity - Pranajáma (jogínské dechové techniky), relaxace a meditace. Pro relaxaci využijte naše wellness & spa.

VI. Thai

Tento balíček lze objednat pouze po předchozí domluvě.

Balíček obsahuje:

- Thai Foot masáž 30 minut
- Aromatherapy masáž 60 minut
- Thai Back masáž (na výběr Herbal, Sand nebo Coconut) 60 minut

Zvýhodněná cena balíčku: 2 990 Kč/os.

Tradiční thajská masáž je prastarý systém léčení vycházející z jógy, ajurvédské medicíny a buddhistické duchovní praxe. Tento jedinečný a kompletní systém terapie kombinuje rytmické masáže, akupresury, jemné kroucení, hluboký strečink a meditaci. Thajská masáž uvolňuje napětí, zvyšuje vitalitu a harmonizuje tělo, ducha i mysl. Po těchto terapiích se doporučují relaxační aktivity - Pranajáma (jogínské dechové techniky), relaxace a meditace. Pro relaxaci využijte naše wellness & spa.

VII. Bali

Tento balíček lze objednat pouze po předchozí domluvě.

Balíček obsahuje:

- Bali Coconut Dream 60 minut
- Foot Reflexology masáž 60 minut
- Spa Journey 90 minut

Zvýhodněná cena balíčku: 3 390 Kč/os

Cílem balijských masáží je obnovit rovnováhu mezi tělem, duchem a myslí. Kombinací různých technik z různých kultur jsou tyto terapie hluboké, měkké, milé a něžné jako lidé z Bali.
Jsou používány oleje ve směsi s esenciálními oleji: vanilka, keře, ylang ylang, levandule, jasmín, zázvor. Střídají se flexibilní a tonické pohyby. Balijské masáže mají zároveň relaxační i tonizační účinky. Tyto masáže zlepšují krevní oběh, posilují imunitní systém, zklidňují nervy a zlepšují duševní stav a přináší radost ze života. Po těchto terapiích se doporučují aktivity - Jóga, Pilates, Nordic walking, relaxace a meditace. Pro relaxaci využijte naše wellness & spa.