



wellness centrum

WELLNESS & SPA HOTEL PALCÁT

Masáže

Sportovní masáž

Sportovní masáž je příprava těla k podávání sportovních výkonů u amatérských i vrcholových sportovců. Je významná a regenerativní i po sportovním výkonu, ale zároveň její účinky předchází vzniku trvalého poškození organismu. Masáž je zaměřena na svaly a svalové skupiny zapojované při konkrétním sportovním výkonu. Dokáže účinně pomoci k rychlé úlevě svalů a uvolnění kůže. Zároveň stimuluje lokální lymfatické dráhy, které odplavují odpadní látky a kyselinu mléčnou ze svalů. Sportovní masáž stimuluje prokrvení těla a tím přívod kyslíku a živin do tkání, pomáhá odstranit zplodiny látkové výměny, ovlivňuje svalové napětí a kloubní pohyblivost, kladně působí na nervový systém a na psychiku. Při této masáži se používají hlubší hmaty v rychlejším provedení. Sportovní masáž mají podstupovat zdravé osoby. Z důvodu vylučování odpadních látek a velké zátěži, kterou masírování podstupují, je potřeba mít v pořádku srdce, lymfu, slezinu, ledviny a močový měchýř. Tato masáž pomáhá každému sportovci, ať ke zvýšení a stabilizaci výkonu, nebo k odstranění obtíží, které v souvislosti se sportovní zátěží objevily.

Účinky masáže

napomáhají regeneraci svalstva a tkání
zvysují prokrvení kůže a odstranění odumřelých částí
podporují lymfatický a cévní systém v odplavování toxinů
mírní bolesti pohybového aparátu a zlepšují jeho výkonnost
zbavují pocitů ztuhlosti
ideální doplněk k pravidelnému tělesnému cvičení a aktivitě
stres, deprese, nervozita, strach
citové bloky
30 minut- záda šíje
60 minut- záda šíje, dolní končetiny

Relaxační masáž

Patří mezi manuální relaxační techniky působící okamžitě a jednorázově nejen na tělesný, ale i duševní stav masírované osoby. Odstraňuje únavu, ochablost, ztuhlost, zkrácení a bolestivost svalstva. Masáž se provádí vydatnějšími a tvrdšími hmaty, které ve svalech uvolňují únavové látky (kyselinu mléčnou), dále uvolňuje kožní napětí, prokrvení kůže a svalů, v střežování výronů a otoku a v neposlední řadě zlepšuje výživu tkání a odstraňuje bolest. Klasická masáž se může stát prostředkem, který nám může pomoci vzepřít se nemilosrdnému návalu práce a neshod ve svém okolí. Je vhodná pro všechna onemocnění pohybového aparátu, pórůzové stavy nebo při rekonvalescenci. Doporučuje se při stavech po fyzickém vyčerpání nebo při svalové únavě. Při masáži se využívají různé masážní prostředky (emulze, vonné oleje apod.), které usnadní aplikaci jednotlivých masážních hmatů. Jak bude celková masáž ve výsledku vypadat, závisí na Vaší dohodě s masérem. Měli byste mít možnost vyjádřit svá přání a požadavky a masér by měl na druhou stranu odborně posoudit, jak by měla masáž pro Vás konkrétně vypadat.

Účinky masáže

uvolňují se potní a mazové žlázy na povrchu pokožky

- uvolnění napjatého svalstva
- masáž pozitivně ovlivňuje nervový systém, krevní a lymfatické řečiště
- urychluje vyplavování toxických látek z těla

30 minut- záda šije

60 minut- záda šije, dolní končetin

Reflexní masáž

Reflexní masáž je celostní proces v souladu s přírodou a působí především na úrovni nervové. Vychází z pozorování, že na různých místech těla existují tlakové body, resp. zóny, jež patří k určitým orgánům a žlázám. Nejznámější reflexní zóny leží na chodidlech, zejména na šlapkách. Teorie reflexních zón vychází z toho, že masáží nebo stiskem některých bodů – např. na chodidlech nebo dlaních – lze reflektivně působit na celý organismus. Podrážděním určitých reflexních zón dochází k reakci v orgánech, jež mohou být velmi vzdáleny od stimulovaného reflexního bodu. Reflexní masáž se provádí na sucho, hmaty jsou pomalé a klient při ní sedí, nebo leží na břiše.

Účinky masáže

- zmírňuje bolest
- předchází nemocem
- působí proti zánětům
- posiluje obranné síly
- odbourává stres
- zvyšuje duševní pohodu
- zlepšuje funkci srdce a krevního oběhu
- odstraňuje poruchy trávení
- harmonizuje činnost žláz
- zvyšuje schopnost koncentrace
- zahání únavu a vyčerpanost
- má schopnost optimálně povzbuzovat vylučování jedů z celého organismu

60 minut

Indická masáž hlavy

Indická masáž hlavy je ošetření dodávající energii horní polovině těla. Masáž začíná na horní polovině zad a postupně uvolňuje tělo, jak směřuje k hlavě. Přestože popsané techniky jsou povzbuzující, je třeba si na krku a hlavě počínat citlivě. Tato masáž je známá jako champissage, od čehož je odvozeno slovo šampon. Po více než tisíc let byla provozována v asijských rodinách a tvoří část rituálu péče o vzhled a krásu. Indická masáž hlavy pomáhá uvolnit svaly, zlepšuje prokrvení (obzvláště v lebce, kde může podpořit zdravý růst vlasů) a napomáhá proudění lymfy. Může ulevit od bolesti hlavy ze stresu, problémů s dutinami, podráždění očí po námaze a dokonce potíží s čelistmi. Masáž působí na třech horních čakrách a může vyvolat zklidnění a duševní relaxaci. Uvolňuje svaly za pomoci rychlého a krátkého bubnování a končí stimulováním temene, kdy je možné nanést na vlasy vyživující oleje, které by měly být ponechány na vlasech několik hodin. Vyživující oleje by se měly používat jen v poslední fázi masáže.

Účinky masáže

- uvolnění napětí v klíčovách oblastech
- úleva od bolesti znovuobnovení kloubní pohyblivosti krku a ramen
- zmírnění očního napětí
- pomoc při bolestech hlavy a migrénách
- povzbuzení krevního oběhu, zlepšení cirkulace krve ve ztuhlých svalech
- podpora činnosti nervového systému
- stimulace oběhového a lymfatického systému
- odstranění toxických látek z tkání a zvýšení množství kyslíku přiváděného do tkání, zrychlení procesu celkového očištění organismu
- povolení svalstva vlasové pokožky hlavy, povzbuzení růstu vlasů a zlepšení jejich kvality
- odstranění poruch spánku a nespavosti
- zlepšení koncentrace, jasnější myšlení

30 minut

Čokoládová masáž

To, že má čokoláda blahodárné účinky na lidský organizmus, věděli i naši předci, kteří čokoládovou masáž již před dvěma tisíci lety začali aplikovat. Čokoláda je plná vitamínů, minerálů, koenzymů a antioxidantů. Čokoláda vyniká tím, že působí antidepresivně, má prokazatelné omlazovací účinky. Proto se jí lidé naučili používat jako zdroje dobré nálady a prostředku k omlazení. Dnes víme, že kakao obsažené v čokoládě zabraňuje vstupu volných radikálů do organismu. Samozřejmě, že čím více obsahu kaka a čokoláda má, tím lépe. Některé vědecké studie tvrdí, že čokoládová masáž zabraňuje vzniku rakoviny kůže. Každopádně čokoláda výrazně působí proti stárnutí kůže, zvláčňuje a omlazuje pokožku, zbavuje jí suché kůže a v neposlední řadě působí proti celulitidě a vráskám. Při čokoládové masáži dochází k aktivaci látkové výměny, probíhá detoxikace organismu a je odváděna zadržovaná voda, která způsobuje otoky. Čokoládová masáž má několik fází. První by měla být relaxační masáž teplým olejem, která tělo „připraví,, a uvolní. Následuje peeling. Ten se většinou dělá pomocí třtinového cukru nebo nahrubo rozemletých zrněk kávy. Poté přijde vlastní čokoládová masáž, nazývaná hlazení čokoládou, kterou masér, či masérka připraví a vykouzlí přímo před vámi. Nakonec vás čeká zábal. Tím čokoláda ideálně uvolní své léčivé složky a ozdravně zapůsobí na vaše tělo. Délka celé procedury se pohybuje většinou od 60 – 130 minut. Jste-li člověk trpící kožními infekcemi, ekzémy, či alergickými záněty, nebo jste-li těhotná čokoládová masáže se vám nedoporučuje.

Účinky masáže

- podporuje odplavování toxických látek z těla
- vyživuje a omlazuje pokožku
- zbavuje pleť vrásek a suché kůže a navrácí jí jemnost a pružnost
- účinně bojuje s celulitidou, striemi a celkově pomáhá formovat postavu
- působí také na tvorbu hormonů radosti (endorfiny, serotonin)
- výborná k odstranění deprese a stresu

60 minut -záda šije

90 minut-masáž celého těla

Medová masáž

Medová masáž je unikátní technika, při které dochází pomocí úsobení včelího medu a speciálních masážních hmatů k odstraňování toxinů, které lidské tělo nahromadilo ve svých tkáních. Rozehřátý med se nanáší na záda, kolena či další části těla. Nanesený med se speciálními hmaty roztírá a tělo masíruje. Tímto způsobem jsou z těla vysávány choroboplodné zárodky a toxické látky, které se ukládají hluboko v tělesných tkáních, také se vyčistí zanesené póry a pokožka se prokrví. Med se během masáže změní na bílou až šedou hmotu, ve které jsou navázány z těla vyloučené toxiny. Tato hmota se odstraní pomocí mokrého ručníku, a je-li to třeba tento postup se opakuje až třikrát. Medová masáž je účinná k oživení organismu, který je vyčerpaný stresem a nezdravým životním stylem. Pomáhá při bolestech hlavy, nespavosti, trávicími obtížemi, ale je vhodná i u lidí, kteří trpí nemocemi kloubů nebo revmatismem. Díky vysokému podílu příznivých složek, které med obsahuje, se pravidelnou medovou masáží regenerují vnitřní orgány lidského těla a člověk se po kvalitní masáži cítí příjemně, uvolněně a mírně unaven.

Účinky masáže

- potíží krevního oběhu Alergiích (pokud to není alergie na med)
- revmatických onemocnění svalů a kloubů
- artróze
- žaludečních a střevních poruchách
- plísňových onemocnění střev, pokožky nebo orgánů
- chronické rýmě a chorobách vedlejších dutin
- chronického únavového syndromu
- bolestech hlavy
- nervových poruchách všeho druhu
- depresích
- všech stavech slabosti podmíněných stářím

90 minut-masáž celého těla

Masáž vonnými svíčkami a medovým peelingem

Masážní svíčka je složena ze sojového oleje, včelího vosku bez parafínů, přírodních parfémů a esenciálních olejů. Neobsahuje parafín. Toto složení svíčky zbaví Vaše tělo i mysl únavy a dodá Vám novou energii. Zahřáté ingredience působí jemně, ale intenzivně na Vaše tělo, které tak může vstřebat všechny potřebné minerály a hydratační látky. Masážní svíčky Harmony patří k nejkvalitnějším svíčkám, které moderní salony krásy, wellness centra a masážní salony mohou nabídnout. Jejich hypoalergenní složení má skvělé antioxidační, regenerační a hydratační účinky.

35 minut- záda šije

Květinový peeling celého těla

Tato procedura je manuální mechanický peeling, pomocí speciálních masérských technik, který je velmi účinný v boji proti vráskám, pupínkům, nerovnosti pokožky, barevným nedostatkům na kůži, celulitidě, dále na hrubou až šupinatou kůži. Po ošetření peelingem je pokožka okysličenější, nádherně prokrvená, vláčnější a na dotek naprosto hedvábná. Toto ocení každý, kdo si chce udržet nejen hedvábnou pokožku, ale také krásnou postavu bez strií a pomerančové kůže. Abrazivní částičky peelingového základu pokožku vyhladí a aktivují kolagen v kůži tak, aby prostoupil více k povrchu kůže a tím ji ještě více zpružnil a to na dlouhou dobu.

30 minut- celé tělo

Minerální péče o chodidla

Masáž obsahuje peeling chodidel a nohou. Součástí péče je nanesení výživového balzámu .

Ochranný balzám na nohy zmírňuje únavu a bolest nohou. Rychle se vstřebává a příjemně chladí pokožku nohou. Působí antisepticky a protizánětlivě, urychluje hojení drobných poranění. Lecitin pomáhá zjemnit ztvrdlou kůži. Mentol působí chladivým efektem. Vaše nohy si zaslouží tu nejlepší péči!

20 minut

Mašáž oleji Tribal + peeling

TRIBAL je nová kosmetická a relaxační tělová péče. Masáže TRIBAL pomohou načerpat zpět ztracenou energii. Masáže TRIBAL působí rovněž při odbourání stresu a únavy. Cílem nového tělového ošetření TRIBAL je hydratovat a zjemnit pokožku celého těla. Díky ošetření TRIBAL načerpáte zpět ztracenou energii.

Jaké oleje zde používáme:

Orientální masážní tělový olej: Předchází vysoušení, pomáhá bojovat proti předčasným znakům stárnutí.

Inca inchi tělový masážní olej: Svěží exotická vůně, dokonalá pro muže

Ayurvédský masážní olej: Uklidňující , exotická vůně. Síla bojovat proti znakům stárnutí kůže.

Účinky masáže

- podporuje odplavování toxických látek z těla
- vyživuje a omlazuje pokožku
- zbavuje pleť vrásek a suché kůže a navrácí jí jemnost a pružnost
- účinně bojuje s celulitidou, striemi a celkově pomáhá formovat postavu

60 minut- celé tělo

Koktejlové ošetření+ peeling

Prostřednictvím různých exotických a ovocných příchutí dodává pokožce výživu, uvolňuje tělo i duši, odbourává stres, únavu a napětí. Na výběr jsou tři druhy koktejlů s vůní: Piña Colada, Mojito a Cosmopolitan. Ošetření se skládá z tělového peelingu a masáže celého těla. Peeling odstraňuje odumřelé kožní buňky, vyhlazuje pokožku a obnovuje její přirozený jas. Následná masáž přináší pokožce pohodlí a hebkost. Pomáhá k uvolnění „zablokované energie“ určitých partií a aktivuje pozitivní energii.

60 minut