wellness centrum

WELLNESS & SPA HOTEL PALCÁT

# Masáže

# Sportovní masáž

Sportovní masáž je zaměřena na svaly a svalové skupiny zapojované při konkrétním sportovním výkonu. Dokáže účinně pomoci k rychlé úlevě od bolesti nebo napětí svalů a uvolnění kůže.

Masáž 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 psychiku. Při této masáži se používají hlubší hmaty v rychlejším provedení.

Tato masáž pomáhá každému sportovci, ať už ke zvýšení a stabilizaci výkonu, nebo k odstranění obtíží, které se v souvislosti se sportovní zátěží objevily.

## Účinky masáže

- napomáhají regeneraci svalstva a tkání
- zvyšují prokrvení kůže a odstraňují její odumřelé části
- lymfatický a cévní systém - odplavování toxinů
- mírní bolesti pohybového aparátu a zlepšují jeho výkonnost a zbavují pocitů ztuhlosti
- ideální doplněk k pravidelnému tělesnému cvičení a aktivitě

30 minut – záda, šíje
60 minut – záda, šíje, dolní končetiny

# Remineralizační bahenní zábal

Remineralizační bahenní zábal:
Přírodní péče pro obnovu, zklinění a zpevnění pokožky

Posiluje kožní baréru. Zpevňuje a remineralizuje pokožku. Hydratuje, vyživuje a zklidňuje i citlivou pleť

**Aktívni složky:**
Organické černé bahno - intenzívne hydratuje a vyživuje pokožku
Extrakt z hematitu - zpevňuje a dodáva anti-aging účinek
Termální voda ze Salies-de-Bearn - remineralizuje a obnovuje kůži

Exkluzívní péče pro pleť s viditelnými známkami únavy a stráty pevnosti

90 minút - relaxační masáž celého těla, bahenní zábal

# Relaxační masáž

Reflexní masáž je celostní proces v souladu s přírodou a působí především na úrovni nervové. Na různých místech těla existují tlakové body, resp. zóny, jež patří k určitým orgánům. Nejznámější reflexní zóny leží na chodidlech, zejména na jejich šlapkách. Masáží nebo stiskem některých bodů, např. na chodidlech nebo dlaních, lze reflexivně působit na celý organismus.

Reflexní masáž se provádí na sucho, hmaty jsou pomalé a klient při ní sedí nebo leží na břiše.

## Účinky masáže:

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

## Kontraindikace masáže:

- celková onemocnění, zejména horečnaté, infekční či nádorové stavy
- infekční a nakažlivé choroby
- kožní problémy jako ekzémy, vyrážky nebo přítomnost otevřených a mokvajících ran
- masáž břicha se nedoporučuje v období těhotenství, dva měsíce po porodu a během menstruace
- křečové žíly, bércové vředy a záněty žil
- obtíže se žlučníkem a močovými cestami
- jakékoliv jiné nejasné stavy vyžadují předchozí konzultaci s masérem

30 minut – záda, šíje
60 minut – záda, šíje, dolní končetiny

wellness centrum
WELLNESS & SPA HOTEL PALCÁT

# Smaragdový zábal

Relaxační masáž celého těla včetně rukou a nohou, která nabízí jako bonus smaragdový zábal od značky Skeyndór. Ten přispívá ke zlepšení tonifikace tkání a zmírnění svalového napětí. Má silné detoxikační účinky, povzbuzující účinky, zlepšuje náladu a napomáhá při spalování. Tato masáž je vyvinuta za účelem pročistit celé tělo a hloubkově uvolnit a zregenerovat unavené svalstvo. Díky dynamické technice této masáže se rovněž rozproudí lymfatický systém a tělo se přirozeně pročistí od toxinů. Součástí masáže je i závěrečný balzám.

**Účinky masáže:**
- předchází nemocem
- zvyšuje duševní pohodu
- odbourává stres
- přispívá ke zpevnění pokožky

**Kontraindikace masáže:**
- infekční onemocnění
- nachlazení
- ostatní stavy po konzultaci s masérem

90 minut - celé tělo

# Indická masáž hlavy

Indická masáž hlavy zlepšuje prokrvení, obzvláště podporuje zdravý růst vlasů a napomáhá proudění lymfy. Může ulevit od bolesti hlavy ze stresu, problémů s dutinami, podráždění očí po námaze a dokonce od potíží s čelistmi.

Masáž působí na třech horních čakrách a může vyvolat zklidnění a duševní relaxaci. Uvolňuje svaly pomocí 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.

## Účinky masáže:

- uvolnění napětí v klíčových 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

Čokoláda je plná vitamínů, minerálů, koenzymů a antioxidantů. Působí antidepresivně a má prokazatelné omlazovací účinky. Čokoládová masáž zbavuje suché kůže a v neposlední řadě působí proti celulitidě a vráskám. Při čokoládové masáži dochází k aktivaci látkové výměny, probíhá detoxikace organismu a z těla je odváděna zadržovaná voda, která způsobuje otoky.

Čokoládová masáž má několik fází – masáž teplým olejem, peeling, vlastní čokoládová masáž, nazývaná hlazení čokoládou, a zábal. Tímto postupem ideálně uvolní své léčivé složky a ozdravně zapůsobí na Vaše tělo.

## Účinky masáže

- podporuje odplavování toxických látek z těla
- vyživuje a omlazuje pokožku
- zbavuje pleť vrásek a suché kůže a navrací 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, šíje
90 minut – masáž celého těla

# Medová masáž

Medová masáž je unikátní technika, při které dochází pomocí působení včelího medu a speciálních masážních hmatů k odstraňování toxinů, které lidské tělo nahromadilo ve svých tkáních. Tímto způsobem jsou z těla odplaveny choroboplodné zárodky a toxické látky. Masáž 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, postup se opakuje až třikrát.

Masáž vonnou svíčkou je nástrojem relaxační metody, která spočívá v masáži zahřátým olejem právě z této speciální masážní svíčky.

## Účinky masáže

- pomáhá při potížích s krevním oběhem, alergiích (pokud to není alergie na med), revmatických onemocněních svalů a kloubů, artróze, žaludečních a střevních poruchách, plísňových onemocněních střev, pokožky nebo orgánů, chronické rýmě a chorobách vedlejších dutin, chronickém únavovém syndromu
- pomáhá od bolesti hlavy
- zbavuje depresí
- pomáhá u všech stavů slabosti podmíněných stářím

## Kontraindikace masáže:

- alergie na med
- poškození pokožky, vyrážky a otevřené rány
- nádorové onemocnění
- čerstvý záchvat mrtvice (později však může být vhodná)
- vysoký oční tlak
- glaukom, trombóza
- infekční choroby
- ostatní stavy po konzultaci s masérem

90 minut – masáž celého těla

wellness centrum
WELLNESS & SPA HOTEL PALCÁT

# Peeling masáž celého těla

Při této proceduře je prováděn manuální mechanický peeling, který je velmi účinný v boji proti vráskám, akné, nerovnostem pokožky, barevným nedostatkům kůže, celulitidě.
Peeling má pozitivní účinky na hrubou až šupinatou kůži. Po ošetření peelingem je pokožka okysličená, nádherně prokrvená, vláčná a na dotek hedvábná. Tuto proceduru ocení každý, kdo si chce udržet krásnou postavu bez strií a pomerančové kůže.
Abrazivní částečky peelingového základu pokožku vyhladí a aktivují kolagen v kůži tak, aby prostoupil více k povrchu kůže a tím ji ještě více zpružnil.

V nabídce máme květinový nebo kokosový peeling. Masáž je spíše vhodná pro ženy.

## Účinky masáže

- odstranění odumřelé a zrohovatělé kůže
- okysličení kůže
- eliminace projevů celulitidy
- stimulace krevního oběhu
- obnova cirkulace krevního oběhu

60 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!

30 minut

# Dětská masáž

Dětská masáž je olejová masáž celého těla nebo části těla pro děti do 10let.
Masáž je přizpůsobena věku a tělesné kondici dítěte.
U dětí do 140 cm terapeutka masíruje celé tělo dítěte – 30 minut.
U dětí nad 140 cm terapeutka masíruje části těla dítěte (záda, šíje, krk) – 30 minut.

## Účinky masáže:

- Uvolňuje toxiny z kloubů, svalů a tkání
- Zvyšuje schopnost přijímání živin
- Uvolňuje energetické blokády
- Zvyšuje cirkulaci krve a lymfy
- Uvolňuje bolest svalů a kloubů
- Posiluje nervový systém
- Zklidnění dětského organismu

30 minut

# Masáž vonnými svíčkami a medovým peelingem

Masážní svíčka je složena ze sójového oleje, včelího vosku bez parafínů, přírodních parfémů a esenciálních olejů. Toto složení svíčky zbaví Vaše tělo i mysl únavy a dodá tělu novou energii. Zahřáté ingredience působí jemně, ale zároveň intenzivně na Vaše tělo, které tak může vstřebat všechny potřebné minerály a hydratační látky.
Masáž vonnou svíčkou je nástrojem relaxační metody, která spočívá v masáži celého těla zahřátým olejem právě z této speciální masážní svíčky. Její hypoalergenní složení má skvělé antioxidační, regenerační a hydratační účinky.
Masáž je umocněna medovým peelingem. Spíše vhodná pro ženy.

## Účinky masáže:

- regenerace svalů
- fyzioterapeutický účinek
- relaxační účinky
- ozdravné účinky pokožky

## Kontraindikace masáže:

- měkké a hebké nohy (pozn. text v originále)
- nádorová onemocnění
- horečky a septické stavy
- alergie na teplo, či některou použitou složku
- otevřená poranění
- infekce kůže
- ostatní stavy po konzultaci s masérem

40 minut – záda, šíje
60 minut - záda, šíje, nohy

wellness centrum
WELLNESS & SPA HOTEL PALCÁT

# Celotělová peelingová masáž se zábalem

Relaxační masáž je proces spojený s jemným, krémovým peelingem celého těla značky Skeyndor. Peeling má pozitivní účinky na hrubou až šupinatou kůži. Po ošetření peelingem je pokožka okysličená, nádherně prokrvená, vláčná a na dotek hedvábná. Tuto proceduru ocení každý, kdo si chce udržet krásnou postavu bez strií a pomerančové kůže. Masáž doporučujeme spíše ženám.

**Účinky masáže:**

- předchází nemocem
- působí proti zánětům
- odbourává stres
- zvyšuje duševní pohodu
- odstranění odumřelé a zrohovatělé kůže
- okysličení kůže
- eliminace projevů celulitidy
- stimulace krevního oběhu
- obnova cirkulace krevního oběhu

**Kontraindikace masáže:**

- horečky a septické stavy
- alergie na některou z použitých složek
- otevřená poranění
- infekce kůže
- ostatní stavy po konzultaci s masérem

90 minut - celé tělo

wellness centrum
WELLNESS & SPA HOTEL PALCÁT

# Masáž nohou

Masáž celých nohou s Malachite zábalem od značky kosmetiky Skeyndor, zajistí celistvou péči pro Vaše nohy, nejen chodidla. Tato masáž je vyvinuta za účelem pročistit celé tělo a hloubkově uvolnit a zregenerovat unavené svalstvo. Díky dynamické technice této masáže se rovněž rozproudí lymfatický systém a tělo se přirozeně pročistí od toxinů. Zábal působí blahodárně na nohy a zmírňuje únavu a bolest nohou.

**Účinky masáže:**

- uvolnění napjatého svalstva
- pozitivní ovlivnění nervového systému, krevního a lymfatického řečiště
- urychlení vyplavování toxických látek z těla
- odstranění stresu a zlepšení psychiky

**Kontraindikace masáže:**

- celkové onemocnění, především horečnaté a infekční
- infekční a nakažlivé choroby
- masáž není vhodná ani pro osoby trpící ekzémy, vyrážkami a pro osoby s otevřenými a mokvajícími ranami
- křečové žíly, bérce vředy, záněty žil
- ostatní stavy po konzultaci s masérem

30 minut

# Parafínový zábal na ruce

Pokožka na rukou bezesporu patří k nejnamáhanějším částem lidského těla. Běžně je používáme k práci, často na něco saháme, několikrát denně si ruce myjeme... Tato zátěž se následně projevuje vysušenou a rozpraskanou pokožkou, nevzhlednými záděrami či slabými a třepícími se nehty. Ale i těmto potížím můžete snadno předejít, pokud svým rukám věnujete náležitou péči. Pokud i vy toužíte po dokonalých rukách, ideální pro vás budou zejména oblíbené parafíny na ruce!

Parafínové zábaly na ruce jsou blahodárnou procedurou, která kombinuje jak zdravotní, tak i estetické účinky a jsou účinné již od první aplikace.

## Účinky parafínových zábalů na ruce:

- zlepšují prokrvení pokožky
- uvolňují svaly a klouby
- vypínají a zjemňují pokožku, zanechávají ruce hladké a odpočinuté
- příjemně prohřívají pokožku
- vyživují a zpevňují nehty

30 minut

# Lávové kameny

Na tělesné úrovni pomáhá teplo z kamenů uvolňovat ztuhlé svaly, bloky a křeče. Uleví od bolesti v kloubech, reguluje trávení a zrychluje metabolismus. Odplavuje škodlivé látky z tkání, jater a ledvin.
Kameny se nahřejí ve vodní lázni a poté se teplé přikládají na tělo. Současně probíhá masáž jednotlivých částí těla horkým olejem a dvěma většími kameny, které se drží v dlani.

Kameny mají mimořádně silnou energetickou vibraci a jsou využívány především k odstraňování blokací důležitých bodů na meridiánech a k rozproudění energie.

## Účinky masáže:

- odstraňuje nervozitu a stres
- uvolňuje ztuhlé svaly, bloky a křeče
- zrychluje metabolismus
- prohřátí celého organismu

60 minut

# Masáž s baňkami

Masáž baňkami (odborně nazývaná vakuoterapie) pomáhá proti bolestem zad a páteře, uvolňuje ztuhlé svaly, zlepšuje krevní oběh, odstraňuje zažívací potíže a dokonce působí velmi účinně proti celulitidě. Má příznivý vliv na detoxikaci organismu a pozitivně působí také při nachlazení či migréně. Masáž navíc upraví funkci příslušných vnitřních orgánů. Baňkování dokáže velmi intenzivně prokrvit masírovanou tkáň, čehož nelze docílit pomocí klasické masáže.

Pokud vyrazíte na svou první masáž baňkami, měli byste počítat s tím, že může být procedura trochu bolestivá. Baňka se musí na postižené místo přisát, aby bylo vytvořeno vakuum. Předem, prosím, počítejte s tím, že tato metoda má za následek malé modřinky, které jsou však žádoucí.

## Jak baňky pomáhají?

- eliminace bolesti zad
- léčí zánětlivá ložiska
- odstraňuje zažívací problémy
- zmírňuje projevy celulitidy
- uvolňuje křeče, zlepšuje příliš silnou menstruaci
- pomáhá při obrně a astmatu
- odplavuje toxiny

30 minut – vybraná část těla

# Detoxikační masáž ze zeleného čaje

Zelený čaj má silné detoxikační a povzbuzující účinky, zlepšuje náladu a napomáhá při spalování. Tato masáž je vyvinuta za účelem pročistit celé tělo a hloubkově uvolnit a zregenerovat unavené svalstvo. Díky dynamické technice této masáže se rovněž rozproudí lymfatický systém a tělo se přirozeně pročistí od toxinů.

## Účinky zeleného čaje:

- příznivý vliv na pokožku
- přispívá ke zpevnění pokožky
- působí jako prevence proti jejímu poškození slunečním zářením
- příznivý účinek při revmatických a kloubních potížích
- zlepšuje pohyblivost bolestivých míst

60 minut – záda, šíje
90 minut – celé tělo

# LYMFATICKÁ MASÁŽ – PŘÍSTROJOVÁ

Tento program je vhodný při zdravotních problémech, jako jsou křečové žíly, potíže s klouby a odvodnění toxického odpadu z lymfatického systému. Přístroj pracuje s postupující tlakovou vlnou a naplňováním jednotlivých komor speciálních návleků, kde se v naprogramovaných intervalech vytváří zvolna postupující tlak, který účinně nahradí nefungující svalovou pumpu.

Vznikají lehké, rytmické tlakové vlny, které běží od špiček chodidel nebo kotníků přes lýtka, stehna a boky. Pak tlak povoluje a opět začíná nová vlna, masáž je většinou vnímána jako velmi příjemná. Již po první proceduře je cítit lehkost v nohou, zmenšuje se objem stehen, boků i pasu. K ošetření celulitidy je potřeba alespoň 10 procedur.

Existují značné individuální rozdíly, které závisí na věku a na stupni postižení vaziva. Břišní manžeta přispívá k rychlému snížení objemu pasu i u tzv. pivního břicha. Přístrojová lymfodrenáž je založena na přerušované kompresi končetiny a vytváření tlakové vlny. Podpoří jak lymfatický, tak i žilní systém.

## Hlavní účinky:

- Odstraňování pomerančové kůže
- Odstraňuje pocity těžkých nohou a křečové žíly
- Snižuje objem v cm a to bez jojo efektu
- Napomáhá odplavování toxických látek z podkoží
- Redukce podkožního tuku stehen, hýždí a břicha

## Kontraindikace:

bronchiální astma a chronická bronchitida, ischemická choroba srdeční a jiné těžké srdeční choroby, nestabilizovaný vysoký krevní tlak (hypertenze), cévní mozková příhoda, zvýšená funkce štítné žlázy (hypertyreóza), otoky způsobené onemocněním ledvin, choroby jater, epilepsie, nediagnostikované břišní obtíže, akutní žilní onemocnění, tromboflebitida, akutní neuropatie a plexopatie, akutní plicní edém, akutní bakteriální nebo virové onemocnění, těhotenství, alergické a edematózní onemocnění, akutní trauma, záněty kůže a měkkých tkání, osteosyntéza a kloubní náhrady v léčené oblasti, kardiostimulátor.

Oblečení: legíny, ponožky

40 minut