



### KLASICKÉ MASÁŽE

Klasická masáž patří mezi nejstarší, nejvíce používané a nejoblíbenější regenerační procedury. Pro odstranění svalové ztuhlosti se doporučuje **klasická masáž v kombinaci s baňkou**, která se nechá individuálně působit nad kritickými místy (lokální spazmy, místa bolestivých reflexních změn), čímž se docílí intenzivního prokrvení masírované tkáně.

**Indikace:** celkové uvolnění svalového napětí, odstranění blokády páteře, rozpróudění mízního systému, regenerace buněk a navození celkového psychického uvolnění organismu. Pravidelnost těchto masáží se předchází bolestem a potíží se zády.

**Kontraindikace:** akutní stavy – horečka, viróza, záněty (kloubů, dutiny břišní, ledvin,...), infekční onemocnění, zhoubné nádory, onemocnění či poškození kůže, křečové žíly, záněty žil, trombóza, poruchy krvácivosti, celkové vyčerpání, bezprostředně po jídle, těhotenství, slabost, pokročilá osteoporóza, krvácivé stavy

### MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

Tato masáž patří mezi jednu z nejlepších terapií k relaxaci organismu. Provádí se pomocí speciálních masážních hmatů a za použití teplých kamenů, které se kladou na tělo masírované osoby. Teplo z kamenů se klientovi rozlije po celém těle a celkově ho uvolní. Teplo sálající z hladkého kamene prostupuje do organismu až 3 cm hluboko.

**Indikace:** odstranění stresu a napětí v těle, stimulace krevního a lymfatického systému, podpora detoxikace těla, řešení problémů se spánkem, zmírnění bolestí kloubů, revmatismu, křečí, odstranění bolestí hlavy

**Kontraindikace:** gravidita, přecitlivělost na vysoké teplo, křečové žíly, oběhové problémy, kožní onemocnění, horečnatá a infekční onemocnění

### AROMAMASÁŽ

Již po celá staletí si lidé cení ozdravných vlastností a blahodárných účinků aromatických rostlin. Tyto silné silice jsou darem přírody pro duši i tělo. Aromamasáž skvěle funguje při únavě těla i duše, zejména při přepracování, podporuje krevní a lymfatický oběh, uvolní a osvěží.

**Indikace:** vyživuje, zjemňuje a revitalizuje pokožku, harmonizuje psychiku a hormonální systém, zpomaluje stárnutí, příznivě působí při ekzémech a akné

**Kontraindikace:** těhotenství, pooperační stavy (do 3 týdnů), alergie na uvedené složky, otevřené rány, křečové žíly, kožní choroby, diabetes

### BAŇKOVÁNÍ

Baňkování (vakuterapie), metoda pocházející ze staré Číny, se nejčastěji využívá jako doplňková metoda klasických masáží. Jedná se o alternativní léčebnou metodu, při které se skleněné baňky různého tvaru a velikosti nahřáté zevnitř teplým vzduchem přikládají na kůži a pod tlakem způsobeným ochlazením teplého vzduchu se na pokožku přisávají. V důsledku toho se pokožka rychle prokrví a zčervená.

**Indikace:** uvolnění svalového spasmu, blokáda páteře, zmírnění bolestí, poúrazové stavy

**Kontraindikace:** poruchy srážlivosti krve, zvýšená tělesná teplota, onkologická onemocnění a léčba, horečnaté stavy, celková vyčerpanost organismu

### REFLEXNÍ MASÁŽ CHODIDEL

Reflexní masáž chodidla je dobrá preventivní a léčebná metoda dostupná všem. Tlačení reflexních zón chodidel je možné diagnostikovat oslabené orgány a předejít tak potenciálním onemocněním.

**Indikace:** uvolnění blokády v oblasti nohou, pozitivní vliv na krevní oběh, zlepšuje prokrvení nohou, podporuje lymfatický systém a urychluje detoxikaci organismu, léčebné i preventivní účinky na bolesti svalů, kloubů, páteře, bolesti hlavy, migrénu, působí jako pomocná léčba u poruch trávení a vylučování

**Kontraindikace:** kožní defekty a zánětlivé reakce na noze, diabetes melitus, sklerotické cévy kolem kotníků, záněty žil na noze, lymfatických žláz a uzlin, kornatění tepen, těhotenství

### MASÁŽ NOHOU

Masáž svalů lýtek, kotníků, nártů, prstů a plosek chodidel. Masáž nohou má velmi uvolňující účinek a působí nejen fyziologicky, ale i psychicky a antistresově. Masáž je ideální terapií pro nohy se sklonem k vzniku varixů (křečových žil).

**Indikace:** prevence častých otoků, pocitů studených nohou, artritidy, zmírňuje PMS a menstruační bolesti, ulevuje od stresu a napětí, uvolňuje bolesti a energetické blokády v těle

**Kontraindikace:** kožní defekty a zánětlivé reakce na noze, diabetes melitus, sklerotické cévy kolem kotníků, záněty žil na noze, lymfatických žláz a uzlin, kornatění tepen, těhotenství

### MASÁŽ RUKOU A RAMEN

Masáž rukou a paží uvolňuje bolavé namožené ruce a uvolňuje kloubní spojení v pažích, rukou a prstech. Masáž rukou a paží zlepšuje přívod a odvod krve ve tkáních, také velmi příjemně prohřívá ruce, dlaně a pomáhá odplavování odpadních látek pryč z těla.

### RUČNÍ LIFTING OBLIČEJE

Vyhlažovací masáž obličeje je oblíbená z důvodu rychle viditelných účinků, protože se zaměřuje na mimické svaly obličeje. Nemůžeme sice zastavit přirozený proces stárnutí, ale díky jednoduchým a systematickým masážním technikám můžeme tento proces zpomalit a dosáhnout tak mladšího a příjemnějšího vzhledu.

### SPORTOVNÍ MASÁŽ

Cílem sportovní masáže je pomoci sportovcům k podání maximálního výkonu a urychlit regeneraci organismu po výkonu. Z tohoto důvodu má tato masáž své specifické rozdělení na přípravnou, pohotovostní a masáž v přestávkách mezi jednotlivými výkony. Masáž pohotovostní se vykonává těsně před výkonem nebo před namáhavým tréninkem a slouží jako součást rozcvičení.

### RITUÁLY PURE FIJI

Unikátní rituály čerpající ze zkušeností z panenského ostrova Fiji a využívající 100% přírodní kosmetiku PURE FIJI. Vaše pokožka je hydratována luxusními exotickými olejčky či kokosovým máslem.

### KOKOSOVÁ VLNA

Exkluzivní terapie, která spojuje teplo sálající z přírodních kokosových měšců a speciální masážní techniky do nezapomenutelného prožitku. Pomáhá zvyšovat celkovou tělesnou i duševní kondici. Napomáhá při regeneraci sil a pozitivně ovlivňuje psychický stav organismu.

### FIJI

Přikládání horkých kamenů je kombinováno s masáží kokosovým peelingem. Celotělový zábal z tropického másla a tradiční Fiji masáž hlavy. Fiji rituál navrací pokožce hlubokou hydrataci, elasticitu a tím i mladistvý vzhled. Zlepšuje její prokrvení a posiluje pojivové tkáně.

### CUKROVÝ VÁNEK Z RÁJE

Hydratační zábal s cukrovým peelingem z pacifických ostrovů Fidži. Peeling celého těla směsí krystalků cukrové třtiny a tropických oříšků, který odstraní odumřelou pokožku, posílí elasticitu a hydratuje kůži do hloubky. Pleť prosycená vůní tropických květů získá jemný hedvábný lesk.

### GALVANICKÉ OŠETŘENÍ OBLIČEJE

Galvanická žehlička vrátí Vaši pleť svěžest a vitalitu, vyhladí a nadzvedne partie obličeje, zmírní kruhy a váčky pod očima, rozproudí lymfu a regeneruje pokožku. Účinky jsou zjevné již po první proceduře.

**Kontraindikace:** těhotenství, akutní stádium nachlazení, záněty zubů, lícního nervu, očí, nosních dutin, kardiostimulátor, epilepsie

### Rezervace masáží a ozdravných kúr:

tel.: +420 595 530 633

mob.: +420 734 573 673

[wellness.recepce@hotelvitality.cz](mailto:wellness.recepce@hotelvitality.cz)