



WYPOCZYWALNIA SIENNO-ZIOŁOWA

Jak się okazuje, pod pojęciem „siano” kryje się nie tylko sucha trawa, ale i wszelkiego rodzaju zioła i rośliny takie jak: mniszek lekarski, kozłek lekarski(waleriana), goryczka, mięta tymianek, malwa czy pokrzywa. Atmosfera ta wpływa odprężająco na cały organizm, pobudza delikatnie krążenie, a ciepło wytwarzane za plecami gości doskonale pielęgnuje i odpręża obszar ramion, pleców i kręgosłupa.

KAPIEL W SIENIE „sianoterapia”

KROK I

*5-10 minutowy seans w Biosaunie

*Schłodzenie ciała

KROK II

*Kąpiele z dodatkiem ziół powinny trwać od 5 do 20 minut w temperaturze ok. 25°C, dłuższe przebywanie w kąpeli jest niecelowe, a nawet niewskazane.

KROK III

*Po kąpeli należy odpoczywać w pozycji leżącej około 30 min.

CO DAJE KĄPIEL W SIENIE:

Relaks i regeneracja

- Aktualne badania naukowe wykazały, że kąpiel w sianie pomaga na chorobę zwyrodnienia stawów, rwę kulszową, reumatyzm oraz że pobudza krążenie krwi i metabolizm. Ponadto, siano jest dobrym środkiem pielęgnacyjnym dla skóry

Czy wiesz, że ?

W czasie leżakowania w sianie najlepiej jest popijać piwo korzenne wzmacnia ono detoksykację organizmu. Jeżeli nie lubisz piwa wybierz drinka detoksykującego .

PRZECIWSKAZANIA

- *alergia na siano i zioła, rany na skórze,gorączka
- *ciąża ,poważne schorzenia układu krążenia.



GROTA SOLNA

„Terapia antystresowa”

Grota solna to pomieszczenie wypełnione blokami solnymi. W grocie solnej panuje mikroklimat zbliżony do tego, jaki jest nad morzem. Powietrze jest czyste i wysoko zjonizowane, co korzystnie wpływa na układ oddechowy i funkcjonowanie organizmu. Pomieszczenie groty solnej jest wyposażone w specjalny system podgrzewania i infuzji soli medycznej, powietrze staje się przez to ujemnie zjonizowane i nasycone pierwiastkami obecnymi w solnych blokach.

INHALACJA W GRODZIE SOLNEJ „sesja antystresowa”

KROK I

*10 minutowa sesja relaksacyjna na leżankach color light

KROK II

*20 minutowa sesja w grocie solnej

CO DAJE INHALACJA W GRODZIE SOLNEJ:

- Poprawa w przypadku problemów z układem oddechowym oraz alergiami.
- Czyste powietrze w nasyconym mikroelementami powietrzu groty solnej korzystnie działa na górne drogi oddechowe i łagodzi dolegliwości z ich strony.
 - redukując stres i napięcie nerwowe.

PRZECIWSKAZANIA:

- nadczynność tarczycy
- alergia na jod
- ostra infekcja z wysoką gorączką
- gruźlica
- rozedma płucna



BIOSAUNA

Biosauna to rodzaj sauny suchej w połączeniu z dużą wilgotnością i aromaterapią ziołową. Jest wyłożona drewnem z kanadyjskiego świerku o szczególnie przyjemnym zapachu. Temperatura w biosaunie utrzymuje się na poziomie około 70° C.

SESJA SAUNOWA „detoks i oczyszczenie”

KROK I

Prysznic, rozgrzanie stóp oraz osuszenie ciała.

KROK II

5-15 minutowa sesja w biosaunie (do sauny wchodzimy nago, bądź otulenie ręcznikiem. Przebywając w biosaunie pamiętamy, aby całe ciało znajdowało się na ręczniku.

PRESOTERAPIA STÓP- rozgrzane kamienie uciskają punkty na stopach udrażniając tym samym przepływ energii w ciele

KROK III

Schłodzenie ciała pod prysznicem, rozpoczynając schładzanie od części dystalnych stóp i dłoni w kierunku serca. 5-15 min relaks w zależności od czasu przebywania w saunie.

CO DAJE SEANS W BIOSAUNIE

- *głębokie odprężenie fizyczne i psychiczne.
- *wycisza umysł, niweluje negatywne emocje i obniża napięcie w ciele.
 - *koi zmysły i wprowadza w dobry nastrój.
 - *ma działanie odmładzające i relaksujące.
- *Regeneruje organizm, likwiduje uczucie zmęczenia.
- * Ciepłe powietrze biosauny korzystnie działa na drogi oddechowe.
 - *Rozluźnia mięśnie, zmniejsza bóle stawów i bóle mięśni.

PRZECIWSKAZANIA

- infekcje, antybiotykoterapia, stany gorączkowe
- nadciśnienie i kłopoty z krążeniem krwi
- niedokrwistość,skłonność do krwawień
- cukrzyca choroby nowotworowe
- grzybice skóry, choroby skóry ze zmianami ropnymi i owrzodzeniami



HAMMAM

Gorąca para wodna ma dobroczynny wpływ na zdrowie. Kąpiele parowe w łaźni oczyszczają ciało z produktów przemiany materii i toksyn, nawilżają i wygładzają skórę, inhalują drogi oddechowe i podnoszą odporność.

SESJA SAUNOWA „Otulenie ciepłem”

KROK I

Prysznic ciała, rozgrzanie stóp

KROK II

Do łaźni parowej wchodzi się nago, ręcznik trzeba powiesić na wieszaku przed pomieszczeniem. Siedzisko i podłogę należy splukać wodą. Podczas seansu można stać, siedzieć lub się położyć. Po zakończeniu pobytu należy ponownie splukać miejsce, z którego się korzystało. Czas seansu w łaźni parowej to zwykle 8-20 minut, w zależności od indywidualnych preferencji.

KROK III

Schłodzenie ciała pod prysznicem, rozpoczynając schładzanie od części dystalnych stóp i dłoni w kierunku serca. 5-15 min relaks w zależności od czasu przebywania w saunie.

Czy wiesz, że?

Łaźnia hammam przeznaczona jest do specjalnych ceremonii masażu pianą, kąpeli błotnej na gorącym kamiennym stole. Przekonaj się jak to jest robiąc rezerwację w recepcji SPA.

CO DAJE SEANS W ŁAŻNI

Stosunkowo niska (jak na warunki saun) temperatura, najczęściej ustawiana na 40°–46°C, oraz maksymalna wilgotność (100%) sprawiają, że przebywanie w łaźni parowej to delikatniejsza forma saunowania, odpowiednia zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn.

Seanse w łaźniach parowych są szczególnie doceniane przez kobiety z uwagi na nawilżający i odmładzający efekt działania na skórę.

PRZECIWSKAZNIA

*trwające infekcje, antybiotykoterapia,

*nadciśnienie,

*kłopoty z krążeniem krwi,

*cukrzyca, nowotwory, grzybice skóry, choroby nerek, wątroby, płuc, ostrych stany astmatyczne i reumatyczne