



## ROYAL CLUB HOTEL VISEGRÁD SPA – WELLNESS 2009

### ÚTMUTATÓ WELLNESS KEZELÉSEINKHEZ FRISSÍTŐ MASSZÁZS KÍNÁLATUNK (25')

#### ➤ **FRISSÍTŐ ARC-NYAK-VÁLL masszázis:**

A közel 30 perces masszázis alatt a vendég kényelmes testhelyzetben fekszik. A masszőr finom simító, relaxáló mozdulatokkal kényezteti az arc a nyak majd a váll területeit.

A kezelési idő: 25' – 5 500 Ft

#### ➤ **FRISSÍTŐ HÁT masszázis:**

A fél órás masszázis alatt a masszőr nemcsak a hátat, hanem a derekat és a vállakat is átmaszirozza. Ezzel lazítja az izmokat, ízületeket, oldja a görcsöket és javítja a vér-és nyirokkeringést.

A kezelési idő: 25' – 5 500 Ft

#### ➤ **FRISSÍTŐ TALPMASSZÁZIS:**

A fél óra időtartama alatt a masszőr a talpi zónákon keresztül befolyásolja a szervek működését, növeli azok energiaszintjét. A megfelelő zónák masszírozásával nő a hozzárendelt szervek vérbősége és javul az anyagcseréje. A talpmasszázs hatékony segítséget nyújt egészségünk megőrzésében.

A kezelési idő: 25' – 5 500 Ft

#### ➤ **SVÉDMASSZÁZIS**

Valószínűleg Európában legszélesebb körben elterjedt masszázis, mely lazító és stimuláló fogásokból áll (simítás, dörzsölés, gyúrás, stb). A kezelés alatt a masszőr a vendég egész testét átdolgozza, így a masszázis kellemes lazító, frissítő hatása napokig érezhető. Szállodánkban a kezelést speciális olajjal és gyógynövényes krémekkel végezzük az egész test területén. Lazítja az izmokat, frissíti a testet, javítja a vérkeringést, megszünteti a fáradtságérzetet, méregtelenítő hatással bír a szervezetre.

A kezeléseket ideje 25' – 5 500 Ft ill. 50' – 9 800 Ft

## ➤ SPORT MASSZÁZS

A kezelés ideje 25' – 5 500 Ft

## ➤ MA-URI masszázs

MA-URI masszáz a Polinéz szigetvilágból eredő holisztikus (sámáni gyökerekből eredeztethető) gyógyító rendszer, mely nemcsak a fizikai testet hivatott gyógyítani, hanem, az egész embert (test-lélek-szellem). A masszőr többnyire alkarjával, (ízületeket kézzel) finom meleg olajjal masszírozza a teljes testet. Hosszú simító és lehúzó mozdulatokkal követi a Polinéz zene hol lágy, hol keményebb ritmusát, mintegy rituális táncot lejtve a fekvő személy körül. Ez a folytonos mozgás indítja be a szervezet öngyógyító energiáit, sejt szinten regeneráló folyamatait. Ezáltal az ágyon fekvő személy önmagát gyógyítja mind fizikai, mind lelki szinten. A masszőr a közvetítő, a navigátor ebben a munkában. A masszáz szemléletének középpontjában a testi és lelki egészség, a harmónia az önfejlesztés és a személyes növekedés áll.

### Fiziológiai hatásai:

- ❖ fellazítja az izmokat, ízületeket, azáltal, hogy a bennük tárolt stresszt, komplexusokat és egyéb negatív érzelmeket (amelyek érzelmi és mentális blokkokból eredhetnek) oldja:
- ❖ energetikailag egyensúlyba hozza a szervezetet
- ❖ erősíti az immunrendszert
- ❖ serkenti a vér és nyirokkeringést
- ❖ javítja a sejtek anyagcsere folyamatát
- ❖ elősegíti a méregtelenítést
- ❖ segít a jobb és a bal agyfélteke összehangolásában

Rendszeres alkalmazása segít az egészség megőrzésében, a könnyebb munkabírásban, növeli az álló és teljesítőképeséget.

A kezelése ideje 50' – 12 800 Ft ill. 80' – 15 900 Ft



## ➤ KISMAMA MA-URI masszázs

A közel egy órás MA-URI kismama masszáz csodálatos eszköz a várandós hölgyek számára. A mai világunk nem mindig ad elegendő időt és teret a kismamának, hogy kapcsolatba lépjen babájával, holott ez egy természetes folyamat kellene, hogy legyen. Ezt a természetességet segíti megtapasztalni a masszáz, melynek során a mama és a baba össze tudnak kapcsolódni harmóniában és szeretetben.

A masszáz segít oldani a mama várandóssága alatti és a szüléssel kapcsolatos blokkjait, félelmeit. Fizikai szinten lazítja a fájós izmokat, ízületeket, javítja a vérkeringést, és a nyirokrendszert serkenti. Harmonizálja a kismama testét - lelkét. A masszáz teljesen kockázatmentes, minden kismama számára nyugodt szívvel ajánlható az első héttől az utolsóig.

A kezelés ideje 50' – 12 800 Ft



### ➤ **THAI masszázs:**

A masszáz a hagyományos thai gyógyászat nyugaton legismertebb ága. Eredete indiai, az ajurvédán valamint a jógán alapuló technika célja az egyenletes energiaáramlás megteremtése a testben. A kezelés laza, kényelmes ruhában, földre helyezett kókuszmatracon történik. A masszőr tenyerével, ujjával, alkarral, könyökkel és talppal stimulálja a szervezet teljes energiarendszerét. A masszáz kiváló izomfáradtságra, derék-váll és hátfájdalmak kezelésére, ízületi problémák enyhítésére, illetve stressz oldására. Elősegíti a testi-lelki harmóniát. Az egész testet átmozgató masszáz választhatóan egy vagy másfél órában történik. **A masszáz kényelmes (szabadidő) ruhában történik!**

A kezelések ideje: 50' – 11.800 Ft ill. 90' – 15.900 Ft

### ➤ **THAI Masszázs Gyógynövényes Párnácskával**

A test izmainak, energiavonalainak forróra gőzölt, gyógynövényekkel teli párnákkal végzett kezelése. A hagyományos Thai Gyógyászat kedvelt masszázsa, mely egyesíti magában a thermoterápia és a gyógynövényes aromaterápia jótékony hatásait.

**Javasoljuk:** feszes, görcsös, túlterhelt izmok, ízületi gyulladás, álmatlanság, migrénes fejfájás, felfokozott idegállapot. A Luk Pra Kob az egyik leghatékonyabban nyugtató, relaxáló gyógmód.

**Nem javasoljuk:** extrém magas vérnyomás, szőrtelenítés utáni érzékeny bőrre.

A kezelések ideje: 60' – 11 800 Ft ill. 90' – 15 900 Ft

### ➤ **ROYAL masszázs**

Speciális illóolaj-keverékkel végzett teljes testmasszáz. Választható nyugtató, izomlazító vagy élénkítő hatású olajkombinációval. A kezelés alatt a masszőr a vendég egész testét átdolgozza, így a masszáz kellemes lazító, frissítő hatása napokig érezhető. A ROYAL aromaterápiás masszáz ellazítja az izmokat, frissíti a testet, javítja a vérkeringést, megszünteti a fáradtságérzetet, méregtelenítő hatással bír a szervezetre.

**Frissítő** – eukaliptusz, szilveszteri fenyő, rozmaring illóolajokkal

**Keringés javító** – levendula, ciprus menta illóolajok

**Nyugtató** – narancs, shiu, ylang ylang és gabona illó olajokkal

**Tisztító** – levendula boróka illóolajokkal

A kezelés ideje 50' – 9 800 Ft

### ➤ **FORRÓ GÖRGETEG masszáz**

Ezt a nem mindennapi élményt egy közel 100 Celsius fokos forró vizes törölköző folyamatos görgetése adja az egész háton, nyaktól keresztcsontig. Minden más masszázstechnikától eltérő fogásokkal biztosítja a teljes ellazulást.

A kezelés ideje 25' – 5 800 Ft

### ➤ **A VULKÁN ÉRINTÉSE**

Igazi különlegesség! A nem mindennapi élményt nyújtó FORRÓ GÖRGETEG kezelést követi egy lazító hatású aromamasszázs. Lassú, nyugodt mozdulatok, relaxáló zene segítségével biztosítva a tökéletes ellazulást.

A kezelés ideje 50' – 9 800 Ft

### ➤ **RELAXÁLÓ AROMA masszáz**

Az aromaterápia – ami szó szerint annyit tesz „terápia aromán vagy illaton keresztül” – gyógyfüvekből, virágokból, levelekből, gyümölcsökből, fakéregből és magokból kivont illóolajokat használ a testi és lelki jó közérzet előmozdításához. Illatuk az agy azon részére hat, amit a motivációval, érzelmekkel, hangulatokkal és a kreativitással kapcsolunk össze. A kezelés lassú, nyugodt, finom mozdulatokkal végzett simító jellegű masszáz. Elsődleges célja a vendég ellazítása, feszültségoldása relaxációs zene mellett aromaterápiával kiegészítve.

A kezelése ideje 25' – 5 500 Ft ill. 50' – 9 800 Ft

### ➤ **GYÓGYMASSZÁZS**

A gyógymasszázs az európai fizioterápiai hagyományos masszázsa. A fogásai a frissítő jellegű, elsősorban izmokra ható svédmasszázsával azonosak. A kezelés asztalon történik, vivőanyaggal és általában csak a terápia által megcélzott fájdalmas testrész kerül masszírozásra. A masszőr óvatos ízületi mobilizációval, kimozgatással fejezi be a kezelést.

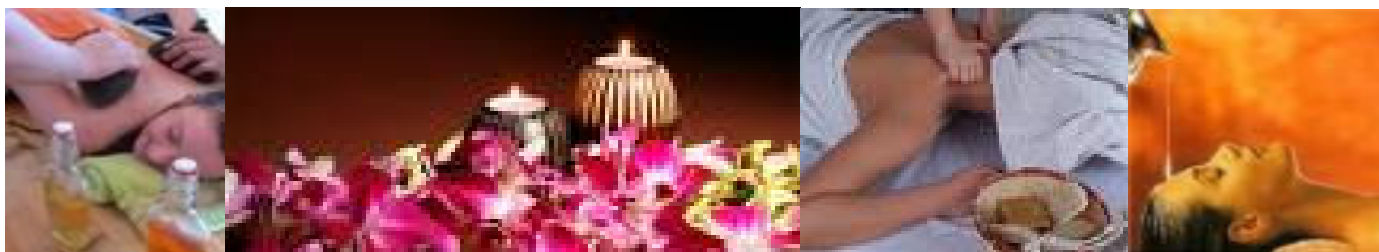
#### Javasoljuk:

- ✚ egyes mozgásszervi elváltozások esetén (lúdtalp, térd betegségei)
- ✚ reumatológiai betegségek, főleg a gerinc ízületi elváltozásainak kezeléseként
- ✚ ortopédiai betegségek, műtétek utókezeléseként (lumbágó, gerincferdülés okozta izomfájdalom)

#### Ellenjavallatok, melyek kizáró okot képeznek:

- ✚ láz vagy fertőző betegség esetén
- ✚ heveny ízületi gyulladás esetén
- ✚ mélyvénás trombózis esetén
- ✚ daganatos betegségeknél
- ✚ terhesség alatt óvatosan
- ✚ fekélyek, fertőző bőrbetegségek esetén

A kezelés ideje 25' – 5 500 Ft ill. 50' – 9 800 Ft



## Abhyanga - Ájurvédikus masszáz

Az „ayur-véda” szó jelentése: az élet tudománya. Indiai eredetű gyógyászati módszer, amely valóban komplex tudomány, és az egészséges életvitel, táplálkozás, gondolkodás, lelki fejlődés területére egyaránt kiterjed.

Az ájurvédikus gyógyító rendszer az egészség zálogának tartja a masszázokat, mivel azok segítenek az egészség megőrzésében, a szervezet öngyógyító folyamatainak támogatásában, és az idegrendszer egyensúlyi állapotának fenntartásában.

Az ájurvédikus masszázs jelentős mértékben különbözik a nyugati országokban alkalmazottaktól. A kezelés alapvetően körkörös, simító mozdulatok sorozata, melynek során az ún. marma-pontokat, vagyis energia-központokat stimuláljuk a teljes testfelületen. A felhasznált finom, meleg növényi olajok a bőrfelületen keresztül a hajszálerekbe kerülnek, majd így természetes módon segítik elő a méreg kiürülését a nyirokrendszeren keresztül. Táplálják, lágyítják, hidratálják a bőrt.

### Fizikai és pszichés hatások:

- vér- és nyirokkeringés serkentése
- a testi funkciók javítása
- méregtelenítés
- a bőr minőségének javítása „tetőtől talpig”
- az izmok ellazulása
- az arc szöveteinek fiatalítása, a fejbőr vérellátásának javítása
- az öregedési folyamatok lelassítása
- az idegrendszer feszültségének oldódása, mély relaxációs állapot elérése

A masszázs különleges javallata: fizikailag-szellemileg kimerült szervezetnél, változókorban ill. más hormonális változás időszakában.



Teljes testmasszázs 50 perc

Arc- és fejm masszázs (olajos) 20 perc

A teljes testkezelés után kb. 15 perces pihenés javasolt, amikor a páciens betakarózva, csendben pihen. Ezalatt a test és az idegrendszer feldolgozza a masszázs során kapott információkat, a bőrbe pedig mélyen beszívódnak az alkalmazott olajok.