



# masáže na Sliezskom dome

managed by  
**psh**

## Klasická masáž

Klasická masáž pomáha zregenerovať telo po fyzickej záťaži a športových výkonoch. Pomáha obnovovať hybnosť tela, ktorá je narušená vplyvom sedavého zamestnania a rovnako slúži aj ako prevencia pred poruchami pohybového aparátu.

Je najčastejšie využívanou masážou, ktorá pomocou dotyku prekrvuje kožu a podkožie, uvoľňuje stuhnuté a bolestivé svaly, odbúrava napätie a stres, čím prináša celkovú relaxáciu a úľavu celého tela. Odbúrava a spomaľuje tvorbu celulitídy, zmierňuje bolesti hlavy, podporuje krvný a lymfatický obeh a podieľa sa na lepšom vyplavovaní odpadových látok z organizmu.

Čiastočná masáž (chrbát, šija alebo nohy)	25 min	29 €
---	--------	------

Celková masáž (chrbát, šija, dolné a horné končatiny)	50 min	45 €
---	--------	------

## Aromaterapia

Aromaterapia využíva liečivé účinky rastlinných esencií. Ide o liečebnú procedúru s použitím silne koncentrovaných olejov, ktoré sú vyťažené z rastlín – esencií. Tieto oleje obsahujú látky, ktoré rastlinám dodávajú ich vôňu a používajú sa pri masážach, do kúpeľov alebo v obkladoch. Aromaterapia pomáha pri depresiách, strese, agresivite, bolestiach hlavy a nespavosti.

Aromaterapeutická masáž má okrem liečivých účinkov aj relaxačný charakter. Vône éterických olejov pôsobia okrem tela aj na dušu. Prenikajú nielen cez pokožku, ale aj cez sliznicu nosa, takže ich vnímame viacerými zmyslami.

Celková masáž (chrbát, šija, dolné a horné končatiny)	60 min	55 €
---	--------	------

## Čokoládová masáž + zábal

Čokoládová masáž je špeciálny druh masáže s využitím blahodarných účinkov čokolády. Kakao znižuje krvný tlak a riziko infarktu. Má vynikajúci omladzujúci účinok. Vôňa čokolády stimuluje produkciu hormónov šťastia a antioxidanty, ktoré obsahuje dokážu pôsobiť proti starnutiu. Počas niekoľkých minút sa vaša pleť zbavuje vrások, šupín a vysušenej kože. Čokoláda vráti pokožke pružnosť, mladosť a pomáha redukovať stres.

Celková masáž (chrbát a dolné končatiny)	70 min	70 €
--	--------	------

## Tehotenská masáž

Tehotenská masáž pomáha uvoľňovať napätie v tele a navodzuje relaxáciu chrbtového svalstva, ktoré je v tehotenstve namáhané. Zabraňuje únave a zmierňuje napätie. Pri každej masáži kladieme dôraz na individuálne potreby každej nastávajúcej mamičky. Masáž pre tehotné poskytuje starostlivosť pre všetky budúce mamičky od ukončeného 3. mesiaca tehotenstva až do pôrodu i po ňom.

Čiastočná masáž (chrbát, šija a dolné končatiny)	25 min	29 €
--	--------	------

## Kokosová masáž

Kokosový masážny olej je úžasný dar od prírody pre našu pokožku. Výborne hydratuje všetky typy pokožky, vrátane suchej, preto je vhodný ako prevencia na vysušenu a popraskanú kožu. Je bohatý na vitamín E, udržuje pleť mladú a zdravú. Vďaka mnohým antioxidantom spomaľuje tvorbu vrások a chráni ju pred ďalšími nepriaznivými dôsledkami starnutia, ako je ovisnutá koža a sfarbenie.

Pomáha tiež pri liečbe rôznych kožných problémov, vrátane psoriázy, dermatitídy, ekzému a iných kožných infekcií. V neposlednom rade jeho vôňa je bezkonkurenčná. Len prirodzená vôňa kokosových orechov je veľmi upokojujúca, pomáha znížiť stres a odstrániť duševnú únavu.

Celková masáž (chrbát, šija, dolné a horné končatiny)	60 min	55 €
---	--------	------

Horský hotel Sliezsky dom | Tatranská Polianka 32 | 062 01 Vysoké Tatry

+421 911 882 879 alebo +421 918 988 309 | [repcia@sliezskydom.sk](mailto:repcia@sliezskydom.sk) | [www.sliezskydom.sk](http://www.sliezskydom.sk)

člen skupiny PRIMESTAR HOTELS © 2021