

Wellness

inšpirovaný skutočnými krásami Podpoľania



Vážení návštevníci

Pozývame vás do nášho wellness centra, kde si môžete dopriať regeneráciu a oddych počas celého roka.

K dispozícii je bazén, vírivka, rôzne typy sáun, tepidárium, pivná aj ochladzovacia kaďa a ďalšie možnosti pre oddych a relax.

Pôsobenie saunového kúpeľa

Saunovanie má na organizmus pozitívne účinky vplyvom striedania tepla a chladu. Vplyvom vysokej teploty dochádza predovšetkým k značnému prekrveniu kože, podkožia a svalov, pričom sa z tela vyplavujú toxíny. Teplota vo vnútri tela stúpne cca o 1°C, teplota v pokožke o cca 10°C, každú minútu v saune stratíme 20–30 g potu.

Pri potení sa zrýchľuje tep, po ochladení sa opäť upravuje.

Pravidelným saunovaním sa posilňuje odolnosť voči stresovej záťaži ako aj obranyschopnosť organizmu. Pôsobí tiež ako prevencia proti bolestiam hlavy. Pre posilnenie imunitného systému sa odporúčajú jeden až dva saunové kúpele za týždeň. Saunu môže navštíviť aj tehotná žena bez komplikácií počas tehotenstva.

Otváracie hodiny

Pondelok - Štvrtok

14:00-22:00

Piatok - Nedeľa, prázdniny v SR, sviatky

11:00 - 22:00



Suchá sauna

Základom procesu saunovania je striedanie pôsobenia tepla a chladu. Tento proces spôsobuje rozšírenie krvných ciev, zrýchlenie krvného obehu a vylučovanie množstva potu. Takto fínska sauna prospešne pôsobí na telesné orgány a procesy v ľudskom tele. Ovplyvňuje nielen náš súčasný fyzický i psychický stav, ale je tiež prevenciou, príjemným a účinným spôsobom, ako predchádzať chorobám a stresu.



90 – 105 °C



6-8



3x 15min.



30%

Infra sauna

Miestnosť kde sa vykonáva predhriatie v infra kabíne pred masážou. Význam a využitie infračerveného žiarenia je v tom, že jeho účinky sa viažu na viaceré reflexy a reakcie, ktoré sa počas vývoja človeka spojili s tepelnými podnetmi prírodných zdrojov (slnko, oheň, voda). Toto žiarenie vyvoláva vznik začervenania, ktoré po krátkom čase vymizne. Infračervené žiarenie spôsobuje prehriatie kože, má analgetický a spasmolytický účinok.



40 – 65 °C



20 – 30 min.



7



Hlboké lesy zaberajú väčšinu pohoria Pol'any.

Pri prechádzke lesnými cestičkami a chodníkmi môžu ich návštevníci obdivovať nádherné bučiny, jedľobučiny ako aj výnimočné sutinové lesy s bukmi, jedľami, jaseňmi, brestom, javorom a lipou.

Významnou súčasťou lesa na Pol'ane sú smrekové lesy na jej vrchole, ktoré majú často charakter pralesa. Na južnom úpätí Pol'any objavíme výnimočné oblasti s výskytom duba, ceru a buka s hrabom. Časti týchto lesov boli vďaka svojej výnimočnosti vyhlásené za chránené územia, predovšetkým Zadná Pol'ana, Hročecký Grúň a Ľubietovský Vepor.

Tajomná Pol'ana bylinková parná sauna

Medzi najznámejšie blahodárne účinky parnej sauny patria: Uvoľňuje vnútorné napätie a stres, uvoľňuje svaly a zmierňuje zápal, pre ľudí s alergiou alebo astmou pomáha parná sauna tým, že teplo rozširuje dýchacie trubice a uľahčuje dýchanie, parné sauny pomáhajú vyčistiť a detoxikovať kožu, vysoká teplota stimuluje imunitný systém, porovnateľným spôsobom ako pri horúčke.

Podpolianska drevenica Soft sauna



Soft sauna

Spája tie najlepšie vlastnosti suchej sauny a parného kúpeľa. Teplota okolo 50°C nezaťažuje srdce, žiarenie urýchľuje vstrebávanie vitamínov, posilňuje lymfatický systém ako aj odolnosť organizmu. Vdychovaním éterických olejov môže byť saunovanie ešte účinnejšie.

55 - 60 °C

4

30 min.

60%

Drevenice pod Pol'anou so stále rovnakou a predsa sa meniacou siluetou nádherného masívu Pol'any. Čas akoby sa tu zastavil, naokolo dožíva starodávna civilizácia, materiálne chudobná, duchovne však svojská a bohatá. Drevenica dýchajúca atmosférou minulých storočí, takou intenzívnou a nefalšovanou na lazoch pod Pol'anou.

Hrochotská jaskyňa

parná sauna s bazénikom

42 m dlhú a 11 m hlbokú jaskyňu objavíte pri potulkách Hrochotskou dolinou. Svojimi rozmermi zastáva popredné miesto medzi pseudokrasovými jaskyňami na Slovensku. A teda hoci ju príroda vyformovala na sopečnej hornine, je veľmi podobná tým, ktoré vznikli vo vápencoch.

Medzi ďalšie najznámejšie blahodárne účinky parnej sauny patria: Uvoľňuje vnútorné napätie a stres, uvoľňuje svaly a zmierňuje zápal, pre ľudí s alergiou alebo astmou pomáha parná sauna tým, že teplo rozširuje dýchacie trubice a uľahčuje dýchanie, parné sauny pomáhajú vyčistiť a detoxikovať kožu, vysoká teplota stimuluje imunitný systém, porovnateľným spôsobom ako pri horúčke.



55-60 °C



30 min.



4



60%

Vo víre fujary parná sauna

Fujara – kráľovná medzi hudobnými nástrojmi. Je to nástroj, ktorý nádherne baladicky rozpráva o hĺbke ľudskej duše. O radosti, veselosti, smútku a žiali. Jej krásny hlas pohladí na duši. Je vyznaním, hlasom i dušou bačov a valachov ospevujúcich krásu lesa, pláni, polí, lúk, horských bystrín a západov slnka.

Medzi ďalšie najznámejšie blahodárne účinky parnej sauny patria: Uvoľňuje vnútorné napätie a stres, uvoľňuje svaly a zmierňuje zápal, pre ľudí s alergiou alebo astmou pomáha parná sauna tým, že teplo rozširuje dýchacie trubice a uľahčuje dýchanie, parné sauny pomáhajú vyčistiť a detoxikovať kožu, vysoká teplota stimuluje imunitný systém, porovnateľným spôsobom ako pri horúčke.



55-60 °C



30 min.



8



60%

Sol'ná jaskyňa

Sol'ná jaskyňa má dezinfekčný a relaxačný účinok a posilňuje imunitu. Sol' na stenách pochádza z Mŕtveho mora. Vstup do jaskyne je zakázaný osobám s infekčným ochorením, TBC, zvýšenou teplotou alebo príznakmi vírusového ochorenia. Návštevu jaskyne odporúčame konzultovať s ošetroujúcim lekárom v prípade osôb trpiacich klaustrofóbiou (strach u zavretého priestoru), nízkym tlakom, nadmernou činnosťou štítnej žľazy, chorobami obličiek a onkologickým ochorením. Počas procedúry k liečebným účinkom je súčasne využívané pôsobenie relaxačnej hudby a farebného svetla.



cca 30°C



4



45 min.



Ochladzovacie sprchy

Fínske vedro
Ochladzovacia kad'a
Návalová sprcha
Masážna sprcha I
Masážna sprcha II

VIP Vírivá vaňa

VIP vírivá vaňa je súčasťou saunového sveta.



33 °C – 35 °C



5



Výhody saunovania

Telo sa zbavuje odpadových látok

Saunovanie zabezpečí dobré prekrvenie mozgu, končatín, kože. Prudkým zahrievaním a následným schladením sa rozširujú a zužujú cievy, čím sa stávajú elastickejšie. Saunovanie po veľkej námahe telo zbavuje únavy. Prehriatie organizmu môže zlepšovať pohyblivosť svalstva a kĺbov, prípadne znižovať bolesti. Pôsobí preventívne proti chorobám z nachladnutia. Zlepšuje stav pokožky, jej bariérnu funkciu a tvorbu nových buniek. Môže pôsobiť preventívne aj proti migréne. Pravidelnou návštevou sa spomaľuje starnutie organizmu.

SAUNOVANIE SA NEODPORUČA

Ľuďom s vysokým krvným tlakom, srdcovými ťažkosťami, kožnými a respiračnými chorobami, s nádchou, chrípkou, alergikom, pri ťažkých postihnutiach orgánov a tiež po požití alkoholu

Zásady saunovania

- Do sauny nechodte hladný ale ani prejedeny.
- Pred saunou sa dôkladne osprchujte a osušte, pretože suchá pokožka sa lepšie potí.
- Do sauny vstupujte nahý, zabalený v plachte.
- Vyberte si miesto na saunovanie. Na najvyššej lavici je najteplejšie.
- V saune si plachtu položte na lavicu a ľahnite si na ňu. Keď sedíte, vyložte si nohy na lavicu, aby bolo celé telo v jednej teplotnej úrovni a organizmus sa tak prehrieva rovnomerne.
- Posledné 2 minúty sa posadzte, aby sa krv náhle nenahrnula do nôh.
- V saune dýchajte pozvoľna, zbytočne sa nepohybujte a nerozprávajte.
- Dĺžku pobytu v saune si určíte podľa svojho pocitu. Vo fínskej saune je to zvyčajne 8- 15 minút. U detí sa pobyt skraca na 5 minút. V parnej saune sa odporúča pobudnúť 15- 40 minút.
- Po vyjdení zo sauny sa vždy osprchujte, aby ste zo seba zmyli pot. Ochladzovanie začnite od nôh. Dôležité je ochladenie zátylku. Potom môžete vojsť ešte do ochladzovacej kade, kým sa nedostaví pocit chladu. Ideálne je pobudnúť chvíľku vonku, na čerstvom vzduchu.
- Osoby s vysokým krvným tlakom by sa nemali ochladzovať v kadi s vodou.
- Po ochladení nasleduje oddych. Aspoň taký dlhý, aký bol Váš pobyt v saune.
- Celý cyklus opakujte trikrát. Po poslednom saunovaní sa už neumývajte mydlom.
- V parnej saune sa cyklus neopakuje.
- Pred aj po saunovaní je nevyhnutné dopĺňať tekutiny.
- Ak pociťujete nevoľnosť, zo sauny ihneď odíďte.
- Po návšteve sauny nevykonávajte žiadnu fyzickú aktivitu, najlepší je spánok.



Bazén s chrličom

Bazén s chrličom má rozmery 14x6 m s teplotou vody 28 - 30°C. Chrlič okrem budenia príjemnej atmosféry pôsobí aj masážne.



Vírivá vaňa

Vírivá vaňa poskytuje kapacitu maximálne pre 5 osôb s teplotou vody príjemných 36°C - 38 °C.

Bylinkový kúpeľ

Procedúra je vhodná najmä pri ochoreniach pohybového aparátu, bolestiach kíbov a chrbtice a dlhotrvajúcich nepriaznivých stavoch. Veľmi účinná je aj na rôzne gynekologické a kožné ochorenia. Kúpeľ má osviežujúci, dezinfekčný, sťahujúci a protizápalový účinok. Výborne vplýva na myseľ človeka, pomáha pri nervozite, nespavosti a psychickej vyčerpanosti.

Priebeh procedúry:
prvých 20 min. je bylinkový kúpeľ následne 10 minút odpočinok a potom po osprchovaní je k dispozícii na 30 min. VIP vírivka.

Pivný kúpeľ

Pivný kúpeľ slúži ako detoxikačná kúra, ktorá prečisťuje celý organizmus. Nahromadené nečistoty sa uvoľňujú z tela cez póry našej pokožky.

Prítomný vitamín B a aktívne enzýmy majú na pleť regeneračné účinky a upokojujú pokožku. Za všetko môžu výrobné zložky piva, a to konkrétne pивné kvasinky, chmeľ a jačmenný slad.

Priebeh procedúry:
prvých 20 min. je pivný kúpeľ následne 10 minút odpočinok a potom po osprchovaní je k dispozícii na 30 min. VIP vírivka.

Masáže

Blahodárne účinky :

- *vyrovnáva svalové napätie a zvyšuje výkonnosť svalstva*
- *uvolňuje bloky stavcov a zmäkčuje stuhnuté svalstvo a odstraňuje tzv. uzlíky v tkanice napr. v okolí chrbtice*
- *odstraňuje alebo zmierňuje bolesť*
- *posilňuje imunitný systém*
- *odstraňuje odumreté bunky z pokožky*
- *pôsobí proti stredu, uvoľňuje psychické napätie, odstraňuje únavu a vyčerpanosť*
- *odplavuje škodlivé látky z organizmu prostredníctvom lymfatického systému*
- *zlepšuje náladu, vyplavuje sa encefalín, euforickú látku, ktorý má na svedomí pocit nadšenia a blaženosti*
- *znižuje krvný tlak vylučovaním histamínu*
- *má omladzujúce účinky*
- *zvyšuje telesnú a duševnú výkonnosť*
- *pocit ľahkého tela*

Oddýchnite si a zrelaxujte – doprajte si masáž na Masarykovom dvore. Pripravili sme pre vás nielen klasické masáže.

Vyberte si z našej ponuky!



Klasická masáž

Jeden z najstarších liečebných prostriedkov. Uvoľňuje svalstvo, pôsobí proti únave, odstraňuje následky zranenia a posilňuje celkovú odolnosť človeka

V ponuke :

- Klasická masáž chrbta a šije 30min.*
- Klasická masáž celotelová 60min.*

Masáž pochádza z meňových rituálov amerických indiánov, pre uvoľnenie napätia v tele.

Skombinovaním prikladania horúcich kameňov a novodobej techniky masáže vznikne jedinečné uvoľnenie pre telo i dušu. Masáž je jemná a relaxačná, vhodná pre ľudí so zvýšenou citlivosťou.

Táto masáž pomáha detoxikovať organizmus, hlboko relaxuje, harmonizuje a vyrovnáva energiu v tele

V ponuke:

- 60 min.*
- 90 min.*



Masáž lávovými kameňmi



Športová masáž

Je to druh klasickej masáže, ktorý je prispôbený pre osoby, ktoré podávajú náročné fyzické výkony. Procedúru vykonávame pred, alebo po športovom výkone, resp. nadmernej fyzickej záťaži.

Cieľom masáži je zvýšenie kondície a následná rýchlejšia regenerácia celého tela.

V ponuke :

- 40 min.



Aromatická relaxačná masáž

Masáž celého tela pomocou aromatickej masážnej sviečky, doprevádzaná relaxačnou hudbou navodí tú správnu atmosféru, pomôže pri uvoľnení tela, svalov, mysle, intenzívne pôsobí proti stresu, drepresii a má upokojujúci úrinok.

V ponuke :

- 60 min.



Bankovanie Bankovanie chrbta Bankovanie + klasická masáž chrbta a šije

Touto metódou rozumieme prikladanie sklenených nádobiek s nahriatym vzduchom.

V nich sa ochladzovaním vytvorí podtlak, ktorý spôsobí ich uchytanie na pokožku. Je to metóda veľmi stará, známa už v stredoveku, ktorej cieľom je uvoľnenie pohybového aparátu, prekrvenie svalov, bojuje proti migrénam a chronickej bolesti hlavy.

V ponuke :

- Bankovanie chrbta 40 min.*
- Bankovanie + klasická masáž chrbta a šije 60 min.*



Relaxačná masáž chodidiel

Je technika, ktorá v organizme vyrovnáva reflexné zmeny (energiu čchi). Využíva vzťahy orgánmi a reflexnými bodmi. Pri masírovaní týchto zón môžeme očakávať terapeutickú odozvu v určitej časti tela. Má vplyv na zlepšenie krvného obehu, relaxáciu, migrenózne stavy, bolesti veľkých kĺbov, obnovenie funkcie zablokovanej nervovej sústavy.

V ponuke :

- 30 min.*



Čokoládová masáž
Tváre
Chrbta a šije
Celotelová čokoládová masáž

Čokoláda je známa svojou schopnosťou vytvárať v tele hormón šťastia - endorfín, ktorý dodáva pocit uvoľnenia, radosti, spokojnosti a tým sa telo aj duša nabije novou energiou.

V ponuke :

- *Čokoládová masáž tváre 30 min.*
- *Čokoládová masáž chrbta a šije 40 min.*
- *Celotelová čokoládová masáž 90 min.*



Peeling
Podľa aktuálnej
ponuky

Naša pokožka potrebuje z času na čas pomôcť s regeneráciou a na to slúži napríklad peeling na telo. Peeling na telo pomáha pri celulitíde, odstraňuje odumreté bunky a ostatné nečistoty. Zabraňuje strate vlhkosti, revitalizuje a regeneruje pokožku.

V ponuke :

- *15 min.*
- *30 min.*



Zábal Rašelina/ Bahno

Zábaly posilňujú imunitu, zlepšujú stavy pokožky a majú aj niekoľko unikátnych liečivých vlastností. Veľmi pomáhajú pri bolestiach chrbtice, zlepšuje prekrvenie a činnosť kĺbov. Po bahenných zábaloch je pleť pružnejšia a sviežejšia.

V ponuke :

- 20 min.



Novinky

Podpolianske slnko

Luxusná relaxačná masáž celého tela a tváre olejom zo vzácného jantáru pôsobí regeneračne, uzdravujúco s obohatením pravého 24 karátového zlata na omladenie celého tela. Vhodná pre mužov aj ženy.

V ponuke :

- 60 min.



Antistresová masáž hlavy „ Bambucké maslo,„

*Zameriava sa najmä na oblasti, ktoré najviac trpia stresom. Priaznive účinky masáže sú napríklad :
zmiernenie bolesti v oblasti krku a hlavy,
načerpanie novej energie, zníženie očného napätia,
zlepšenie krvného obehu. Bambucké maslo
napomáha pri suchej alebo starnúcej pleti. Pokožku
zmäkčuje, regeneruje a zanecháva hladkú .
Zmierňuje vrásky a bojuje s príznakmi starnutia.*

V ponuke :

- 45 min.*

Kontakt a rezervácie

*Rezort Masarykov dvor
Pstruša 339,
962 02 Víglaš
Slovensko*

*Tel.: +421 45 5244600
E-mail: recepacia@mdvor.sk
Web: www.masarykov-dvor.sk*

V prípade vyššej obsadenosti penziónu (hlavne počas víkendov a sviatkov) sú služby wellness centra poskytované prednostne ubytovaným hosťom. Preto odporúčame aby ste si preverili dostupnosť vopred a rezervovali vstup. Ďakujeme za pochopenie.