



RELAX CENTRUM MLÝN

Masérské, rekondiční a regenerační služby

Procedury

Masáž je jedna z nejlepších metod, jak si odpočinout. Má blahodárný vliv na krevní oběh i lidskou psychiku.

Pravidelnou masáží snižujeme nahromaděné napětí, staženým bolavým svalům navracíme zpět jejich pružnost a tím nastává úleva. Po masáži se cítíme mnohem spokojenější a pozitivnější.

Klasické masáže

Odstraňují únavu, stres, nespavost, ochablost, ztuhlost a zkrácení bolestivého svalstva.

Celé tělo	75 min.	500,-
Záda, ramena, šíje	30 min.	200,-
Šíje, ramena	15 min.	150,-
Horní končetiny	20 min.	150,-
Dolní končetiny	30 min.	200,-

Čokoládová masáž

Tahle masáž se řadí mezi luxusní masáže, protože se provádí teplou 100% čokoládou. Kompletní péče se skládá z přírodního čokoládového peelingu s kousky kávy, následuje masáž 100% čokoládou a nakonec budete zahaleni do horkého čokozábalu.

Kompletní péče	90min.	950,-
----------------	--------	-------

Medová masáž - detoxikační

Včelí med působí přímo na pokožku a organismus. Medová masáž je starou a osvědčenou detoxikační metodou, která má výborné účinky na pleť. Pokožka po masáži je jemná a sametově hebká.

Záda	30 min.	200,-
------	---------	-------

Masáž lávovými kameny

Jedná se o velice exkluzivní masáž. Teplo a speciální masážní techniky dokonale uvolní tělo a mysl, zbavuje stresu a napětí. Blahodárně působí na unavené a bolestivé svaly, klouby, záda, krční páteř, revmatismus, křeče, stres, nespavost a na bolesti hlavy. Lávové kameny přiložené na tělo navozují hlubokého uvolnění celého organismu.

Celé tělo	90 min.	650,-
-----------	---------	-------

Záda, ramena, šíje	40 min.	300,-
--------------------	---------	-------

Po masáži si budete relaxovat obloženi horkými kameny 10 – 20 min. dle přání.

Lymfatická masáž

Manuální lymfatická masáž navozuje uvolnění a odlehčení. Působí proti stresu a únavě. Je vhodná jako doplněk při detoxikaci organismu, celulitidě a zavodnění organismu.

Celé tělo	120 – 180 min.	800,-
-----------	----------------	-------

Horní končetiny, hrudník, šíje	60 min.	400,-
--------------------------------	---------	-------

Dolní končetiny	90 min.	500,-
-----------------	---------	-------

Breussova masáž zad

Velmi uvolňující a příjemná. Na rozdíl od ostatních masáží se při ní masíruje přímo páteř a její vzpřimovače a povrchové svaly. Při masáži se používá třezalkový olej, který zvyšuje hluboké uvolnění svalů a přispívá k regeneraci meziobratlových plotének.

Záda		250,-
------	--	-------

Dornova metoda

Jemná manuální terapie, která vrací klouby a obratle na původní místo a to za pohybu klienta v dynamice. Může pomoci od různých potíží a bolestí celého pohybového aparátu, (rozdílná délka končetin, vybočená pánev, obratle, skoliotický stav páteře, bolesti hlavy, hučení v uších, atd. Součástí terapie je závěrečná Breussova masáž zad.

Srovnání celého těla	120min.	700,-
----------------------	---------	-------

Kontrolní srovnání	60min.	400,-
--------------------	--------	-------

Rekondiční masáž

Slouží k odstranění bloků a k harmonizaci celého těla. Uvolňuje hluboce zatuhlé svalstvo.

Záda 35 min. 300,-

Bambusová masáž celého těla

Tato silně působící masáž s výraznou obnovující charakteristikou je určena na tělo. Masáž s použitím bambusu je zážitek, který jen tak nezapomenete. Je ideální jak pro muže, tak i pro ženy (zvláště pro ty co trpí celulitidou s otoky)

Celé tělo 80min 700,-

Baňkování

Je jedna z nejstarších metod, která se používá zejména k výraznému uvolnění hluboce zatuhlých svalů a bloků.

Záda 60min. 400,-
Záda II. 30min. 250,-

Speciální masáž zad

Založená na osobním přístupu. Cílem je odstranit konkrétní problém.(namíchat jednotlivé techniky přímo na míru konkrétní osobě)

Záda 40min. 300,-

Obecně platí, že **na masáž (jakéhokoli typu) by se nemělo chodit:**

- bezprostředně po jídle
- po velké fyzické námaze (například ihned po sportovním utkání nebo dvou hodinách ve fitku)
- při nádorovém onemocnění
- při celkovém infekčním onemocnění, při horečkách, nachlazeních apod.

Celková masáž (masáž celého těla na jeden zátah) se nedoporučuje:

- při vysokém, nízkém či kolísavém tlaku
- při cukrovce
- při epilepsii
- při onemocnění srdce
- při onkologickém onemocnění

Peeling celého těla

Prokrvující masáž speciálními vonnými oleji, gely a krémy s přírodními příměsi. Po masáži zůstane vaše tělo hebké a krásně voňavé. Vyberete si z vůní „**Cesty kolem světa**“.

Peelingová masáž

20 min.

300,-/1os.

Brazilešský ořech - Brazilešský karneval

Oliva - Slunná Itálie

Passion fruit - Exotická Kuba

Papaya - Pozdrav z Filipín

Grep - Hudba Karibiku

Moringa - Úžasný strom z Mauritius

Bambus - Čína - země protikladů

Mango - Tajemná Indie

Satsuma - Vzdálené Japonsko

Kořos - Úsměv z Jamajky

Čokoláda - Divoké Mexiko

Speciální peeling:

Sůl z mrtvého moře - Síla z Jordánska

Sůl z Himálají - Klenot s Velehor

Jojoba s lufou

Káva s čokoládou

Tělový regenerační zábal

Zábal celého těla

30 min.

400,-/1os.

Nechte se hýčkat ve vůních „**Cestou kolem světa**“, hydratačními másly od f. BODY SHOP.

Brazilešský ořech - Brazilešský karneval

Satsuma - Vzdálené Japonsko

Moringa - Úžasný Mauritius

Grep - Hudba Karibiku

Čokoláda - Divoké Mexiko

Passion fruit - Exotická Kuba

Kořos - Úsměv z Jamajky

Papaya - Pozdrav z Filipín

Mango - Tajemná Indie

Oliva - Slunná Itálie

Bambus - Čína - země protikladů

Speciální zábaly vhodné i pro částečný intenzivnější zábal:

Bahno z mrtvého moře - Síla z Jordánska

100% Čokoláda - 100% požitek

Med - Domácí pohoda

Syrovátka - Tajemství našich babiček

Skořice - Vzácné koření Dálného východu

Balíčky Hotelu Mlýn

Ke každému balíčku si sami vyberete vůni Vám příjemnou z „*Cesty kolem světa*“

Balíček č.1 Elixír mládí

3 hod.

1400,-/ 1os.

Sauna

Peeling celého těla

Masáž celého těla

Zábal celého těla

Balíček č.2 Životní energie

3,45 min.

1100,-/1os.

Sauna

Peeling celého těla

Masáž zad

Zábal celého těla

Balíček č.3 Dotek přírody

2 hod.

800,-/1os.

Peeling celého těla

Masáž zad

Zábal celého těla

Balíček č.4 Oáza klidu

2,45 min

1100,-/1os

Peeling celého těla

Masáž celého těla

Zábal celého těla

Balíček č.5 Západ slunce

1,45 min.

500,-/1os.

Peeling nebo zábal celého těla

Masáž zad

Balíček č.6 Sen o kráse

2,5 hod.

800/1os.

Peeling nebo zábal celého těla

Masáž celého těla

Balíček č.7 Svěží mysl

2 hod.

400,-/1os.

Sauna

Masáž zad

Balíček č.8 Lázeňské pokušení

2,45 min.

700,-/1os.

Sauna

Masáž celého těla

Balíček č.9 Dar oceánu

2 hod.

600,-/1os.

Sauna

Peeling nebo zábal celého těla

Balíček č.10 Očista těla

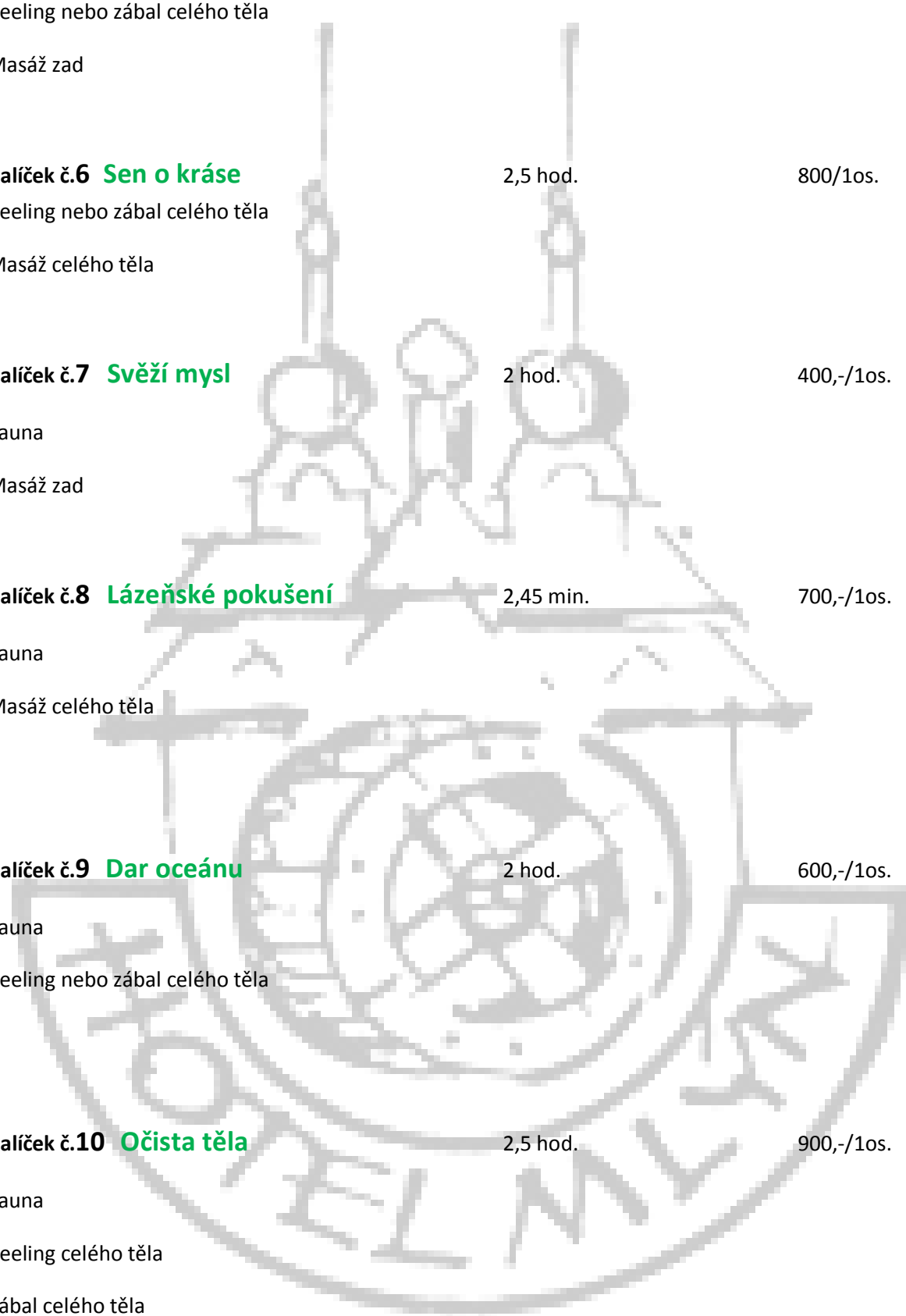
2,5 hod.

900,-/1os.

Sauna

Peeling celého těla

Zábal celého těla



Balíček č. 11 Naber druhý dech

3 hod.

1000,-/1os.

(speciálně pro hluboce zatuhlé svaly)

Sauna

Baňkování

Prohřívací zábal

Balíček č.12 Očista organismu

3,5 hod.

1100,-/1os.

(detoxikace těla)

Sauna

Lymfatická masáž (částečná)

Detoxikační zábal (bahno, med)

Balíček č. 13 I muži mají své dny

2,5 hod.

900,-/1os.

Sauna

Rekondiční masáž zad

Bahenní zábal z Mrtvého moře - intenzivní

Balíček č. 14 Cesta k dokonalé postavě

2,5 hod

800,-/1os.

Lymfatická masáž (dolní končetiny)

Skořicový zábal částečný

Balíček č. 15 Aloha

2,5hod

950,-/1os.

Masáž horkými lávovými kameny celé tělo

Hydratační zábal