

The image features a stack of four smooth, grey stones on a sand garden. A pink lotus flower is in the foreground. The background is a blue gradient with a faint, stylized 'TATRA' logo on the left. The text 'TATRA GRANDHOTEL' is centered at the top, and 'WELLNESS & SPA' is centered below it.

TATRA  
GRANDHOTEL

# WELLNESS & SPA



## THALGO - LA BEAUTE MARINE

Francouzská značka THALGO funguje ve více než 85 zemích světa. Déle než 50 let přináší výjimečný potenciál moře jako nekonečného zdroje přírodního bohatství pro krásu a dobrý pocit člověka. Moře je ohromnou zásobárnou života. Čítá přes 25 000 druhů mořských řas. Využíváno z nich je přitom jen 50 druhů. Jejich potenciál je obrovský. Jsou bohaté na minerální soli, stopové prvky a další látky. Lidské tělo potřebuje asi 20 druhů minerálních solí a ze zemědělské půdy získá pouze 8 z nich. Oproti tomu mořská voda jich obsahuje více než 60. Moře tak představuje jediný přírodní zdroj, který obsahuje všechny vitální elementy, nezbytné pro život a rovnováhu životních funkcí těla. Mořská voda má úžasnou podobnost se složením našeho těla. Řasy produkují okolo jedné třetiny kyslíku na Zemi. Čerpají živiny z moře a jsou schopny koncentrovat účinky mořského prostředí až 10 000 krát. Řasy ve srovnání s pozemskými rostlinami obsahují až 1 000 krát více jódu, 100 krát více vápníku, 20 krát více vitamínů a 10 krát více hořčíku a mědi. Thalgo vlastní patent „jemně rozemleté mořské řasy“ tzv. mikronizace mořské řasy. Jde o 100 % přírodní prášek z řas, získávaný speciální technikou mikronizace, která zaručuje zachování maximálního množství aktivních látek. Z ošetření mořskými produkty značky Thalgo vytěží Vaše pleť maximum prospěšných složek. Thalgo klade vysoké nároky na složení produktů. Neobsahují parabeny, geneticky modifikované organismy, minerální oleje, propylenglykoly, umělá barviva, ani ingredience živočišného původu. Čistá svěží vůně moře v kombinaci s celkovým uvolněním a dokonalou relaxací při každém ošetření, to je ošetření Thalgo.

THALGO nechte se hýčkat

## Thalgo základní ošetření

Ošetření je určené pro všechny věkové kategorie. Použití řady (čisticí, hydratační, výživné) se určí dle typu pleti.

**Postup:** odlíčení, tonizace, peeling, masáž dekoltu, šíje a obličeje, maska, pleťový krém, oční krém

**50 min.**

**1 390 Kč**

## Thalgo intenzivní ošetření pleti

Vhodné pro suchou, normální i smíšenou pleť. Ošetření přináší hydrataci dehydrované pleti, rozjasnění unavené pleti, detoxikuje, vyživuje a regeneruje. Ošetření navíc zahrnuje úpravu a barvení obočí a řas.

**Postup:** odlíčení, tonizace, peeling, masáž dekoltu, šíje a obličeje, maska, úprava a barvení obočí a barvení řas, závěrečná péče

**80 min.**

**1 790 Kč**

## Thalgo ošetření s plastickou maskou

Díky své formě „dvojitě“, masky ještě více zintenzivní hydrataci vaší pleti. Navíc svým složením z mikronizovaných mořských řas pleť hydratuje, vyživuje, remineralizuje a regeneruje jakýkoliv typ pleti.

**Postup:** odlíčení, tonizace, peeling, intenzivní koncentrát, masáž dekoltu, šíje a obličeje, hydratační + alginátová maska, závěrečné ošetření .

**60 min.**

**1 590 Kč**



## Thalgo hyalu-procollagene ošetření pro nápravu vrásek

Procollagene ošetření je určené pro všechny věkové kategorie i typy pleti. Postará se o první jemné linky i hluboké vrásky. Pleť vyplní zevnitř, vypne i vyhladí. S věkem dochází v pleti k úbytku přirozených hydratačních faktorů, poklesu buněčné obnovy a produkce kolagenu a kyseliny hyaluronové. Vrásky přibývají a prohlubují se. Produkty řady Hyalu-Procollagene s trojicí kyselin hyaluronových a prokolagenem působí ve třech úrovních pleti: na povrchu, v epidermis a v dermis. Pleť vypínají, vyhlazují a vyplňují zevnitř.

**Postup:** úvodní rituál, odlíčení, energizující digitopresuru, abrazivní peeling, dermastim masáž, aplikace nápravného séra, mořská maska z a použití masážních roller válečků a závěrečná péče

60 min.

2 000 Kč







## Doplňující kosmetické služby

Barvení a tvarování obočí

**20 min.**

**390 Kč**

Barvení řas

**20 min.**

**390 Kč**



## MASÁŽE

**Cena:**

**25 min.**

**725 Kč**

**50 min.**

**1 450 Kč**

### Klasická masáž

Klasická relaxační masáž je terapie, která přináší uvolnění celému tělu. Cílem je zrelaxovat Vaše tělo i mysl. Vše je mezi sebou propojené – zklidněná mysl napomáhá k uvolnění napjatých svalů, ty pak přispějí k rychlejší uklidnění mysli, která Vás bude vést jen k příjemným myšlenkám a pocitům.

### Kombinovaná masáž

Nevíte, jaký druh masáže si vybrat? Nechte to na našem zkušeném masérovi. Spolu můžete vybrat nejlepší způsob techniky, který vám bude vyhovovat.

### Sportovní a rekondiční masáže

Jsou řazeny mezi klasické masáže, doporučujeme před i po sportovním výkonu. Navozuje vyšší svalovou aktivitu, pomáhá k prohřátí zatěžovaných partií a podobně jako jiné masáže přispívají k navození celkové duševní i tělesné pohody. Aktivně se podílejí na regeneraci pohybového aparátu po úrazech, onemocněních či jen velké fyzické námaze.

### Baňkování

Odstraňuje bolesti páteře, pohybového aparátu a příznivě ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Spočívá v přikládání baněk na pokožku, vzduch v baňce se před aplikací zahřeje a vytvoří se v ní podtlak, který vtáhne kůži dovnitř. Pokožka se prudce prokrví a zčervená. Tato metoda je naprosto bezbolestná, pociťuje se pouze lehké pnutí kůže. Při masáži se organismus prohřeje, uvolní, zrychlí se krevní oběh, což příznivě stimuluje tělo a urychluje vylučování škodlivin. Při první aplikaci masáže, je možné, že se na místech aplikace objeví modřiny, ty nejsou nebezpečné a během několika dní zmizí.

## Tuina – čínská masáž

Při masáži jde o velmi dokonalou a nade vše účinnou manuální techniku, jejíž pomocí působí masér na určité energetické kanály našeho těla stimulací či tlumením, odstraňuje bolesti, uvolňuje napětí ve svalech a psychické napětí. Výsledkem je aktivace lymfatického toku a krevního oběhu v hlubokých vrstvách tkání a především se koriguje harmonický tok nervových impulzů vegetativního systému. Použití Tuina masáže má jak preventivní, tak regenerační účinky.

## Masáž těhotných

Je relaxační metoda, která nastávající mamince uleví od bolesti, zmírní tlak a otoky dolních končetin. Zpevní pokožku břicha, naučíte se jak předejít vzniku strií na břichu a poradíme cviky prousnadnění zátěže během těhotenství.

## Manuální lymfodrenáž

Masírují se lymfatické dráhy na celém těle, nebo jen určité partie. Manuální lymfatické masáže výrazně zlepšují samočistící detoxikační schopnost těla a posilují imunitu. Používají se nejen jako prevence a léčba křečových žil, ale mají zásadní využití v medicíně při regeneraci pooperačních ran a rehabilitaci,

kdy účinně odstraňují otoky a utišují bolest. Masér pomocí speciálních velmi jemných a cílených hmatů stimuluje lymfu tak, aby se dostala do mízních uzlin a nezadržovala toxiny v lymfatických drahách.

## Bylinková a relaxační masáž

Hlavní složkou jsou éterické oleje a jejich vůně, působí léčivě na mysl tělo vnímáním přes lidské smysly. Pozitivně ovlivňuje nervový systém, pomáhá podporovat imunitu a harmonizovat psychiku.





## Medová masáž

Medová masáž je příjemná relaxace po náročném a stresujícím dni. Dokáže tělo zbavit škodlivých látek a díky ní se léčí především tzv. civilizační nemoci. Léčivá síla včelího medu působí přes pokožku, přímo na reflexní zóny zad a dochází tak k stimulování činnosti veškerých orgánů v těle. Masáž má detoxikační účinek, uvolňuje z těla usazeniny, které se v průběhu let nahromadily z životního prostředí, potravin a léků. Masáž má výborné účinky na pleť a silně oživuje celý organismus.

## Masáž horkými lávovými kameny

Je velice účinná terapie teplem. Provádí se pomocí pravých lávových kamenů sbíraných při úpatí sopek Jižní Ameriky. Kameny se pokládají na vybraná místa na těle (čakry, energetické dráhy, problematická „zatuhlá“ místa), nebo se s kameny prohřívá a masíruje. Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, hluboce relaxuje a harmonizuje, prohřívá celé tělo a pomáhá detoxikaci organismu. Tělo, se dokonale uvolní, mysl se zbaví stresu a napětí.

## Tělový peeling

Tělové peelings jsou výbornou cestou, jak mít skvělý pocit z jemné a čisté pokožky. Buňky lidské kůže na povrchu časem způsobují problémy, mají za následek našedlý a nezdravý vzhled pokožky. Peeling odstraňuje z povrchu kůže tyto odumřelé buňky, tím pomáhá obnově pokožky, jejímu okysličování a přijímání vyživujících látek, po kterých bude Vaše pokožka jasná a zářící. Nejen že tím zpomalíte stárnutí pokožky, ale také umožníte dalším kosmetickým přípravkům lépe působit na zdraví vaší kůže.



# THALGO

LA BEAUTE MARINE



## TĚLOVÉ OŠETŘENÍ A RITUÁLY

### Thalgo Spa rituál Polynésie

Vysoce uvolňující masáž včetně peelingu celého těla, určená pro maximální relaxaci a dokonalého hýčkání Vašeho těla s vůní vanilky a kokosu. Polynésie, exotická cesta po 4 ostrovech Francouzské Polynésie.

**Používá se:** polynéský ostrovní peeling, jehož složení je inspirováno kokosovými skořápkami a ostrovním pískem - pro perfektní exfoliaci a získání dokonale hladké pokožky celého těla, Mahana masážní olej - ve spojení s masáží s prvky lomi lomi - působí do hloubky svalů a uvolňuje tělo, Tuiponos pytlíčky s pískem z Bora Bora.

90 min.

1 990 Kč

### Kokosový pleťový rituál

Fidžijská masáž obličeje, dekoltu a rukou kokosovými měšci, za kterých vytéká blahodárné kokosové mléko, které napomáhá ke zpevnění, vyhlazení, prokrvení pokožky a které aktivuje lymfatický systém. Masáže měšci jsou východoasijské techniky, které fascinujícím způsobem aktivují všechny buňky v těle a probouzejí jeho smysly.

Tyto neobvyklé regenerační techniky uvolňují napětí, ztuhlé svaly, pozitivně ovlivňují psychický stav organismu. Vaše pokožka bude sametově hebká a vyživená a Vaše smysly relaxované.

**Postup:** úvodní rituál, odlíčení, peeling, masáž kokosovými měšci, závěrečná péče

50 min.

1 190 Kč

### Čoko rituál

Procedura je výborná na vyhlazení a zkrášlení pokožky, získání dobré nálady, odplavení toxických látek a uvolnění ztuhlých svalů. Čoko terapie je exkluzivní tělová kúra, která působí na všechny smysly těla a na zpomalení procesu předčasného stárnutí.

**Postup:** úvodní rituál, peeling, relaxační masáž a čokoládový zábal

80 min.

1 990 Kč



Infra sauna

Bylinková sa  
Herbal saun

## SAUNOVÁNÍ

Sauna je druh léčebné metody (Termoterapie), ta využívá účinky mírného prohřátí tkání nad teplotu 39 stupňů Celsia. Tato mírná zátěž posiluje obranyschopnost organismu, zpomaluje jeho stárnutí a je prevencí před civilizačními chorobami.

Při saunování dětí je třeba brát zřetel na jejich malé tělo, které se rychleji prohřívá a nedokáže tak dobře ovládat tělesnou teplotu, jako dospělý člověk. Klinické studie prokázaly, že sauna snižuje hladinu cukru v krvi u diabetiků, posiluje srdce a brání jeho selhání, zlepšuje prokrvení organismu a příznivě působí na psychiku. Saunování v době těhotenství je možné, ovšem v saunách s nižší teplotou.

### Finská sauna

Pro tento typ sauny je charakteristická vyšší teplota, která dosahuje 70 až 100 stupňů Celsia, vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 20 - 40 %. Občasným poléváním kamenů na kamnech lze zvyšovat vlhkost vzduchu, který má za následek iluzi prudkého zvýšení teploty. Tyto kameny lze polévat také vonnými oleji, finská sauna je skvělým místem pro rychlou a účinnou detoxikaci a povzbuzení celého organismu.

**Indikace:** posiluje funkci krevního oběhu, hloubkově relaxuje tělo a svaly, posiluje imunitu, urychluje regenerační procesy po fyzické zátěži, mírní stres, uvolňuje psychické napětí, dobíjí energii, zlepšuje činnost vnitřních orgánů, prevence proti celulitidě, odbourává deprese, zmírňuje bolest kloubů (artróza)

**Kontraindikace:** onemocnění srdce, vysoký krevní tlak, kožní onemocnění, poruchy cévního systému, astmatické záchvaty, zhoubné nádory, nemoci ledvin a jater, těhotenství, alergie

**Interval: 3 - 5 x 8 - 15 min    Teplota: 70 - 100° C    Vlhkost: 20 %**

### Bylinková sauna (sanárium)

Nenáročná procedura vhodná zejména pro jedince, kterým nevyhovují vysoké teploty. Charakteristická teplota bylinné sauny se pohybuje od 50 do 65 stupňů Celsia a vlhkost vzduchu mezi 20- 30 %, tělo není zahříváno tak prudce jako u Finské sauny. V prostorech sauny jsou umístěny různé druhy aromatických bylin, které působí na regeneraci vlasů, pokožky, uvolňují cesty dýchací, zmírňují únavu, prokrvují organismus a regenerují přetížené svalstvo.

**Indikace:** prevence proti onemocnění dýchací cest od lehkých zánětů až po astma, uvolňuje svaly, zklidňuje organismus, aromaterapie bylinnou směsí, vhodná pro děti a osoby, které špatně snášejí vyšší teploty  
**Kontraindikace:** poruchy štítné žlázy, akutní záněty, zhoubné nádory, cukrovka, kožní alergie, menstruace, těhotenství

**Interval: 3 x 20 - 40 min    Teplota: 50 - 65°C    Vlhkost: 20 - 30%**



## Infra sauna

V infra sauně, se místo kamen používají infrazářiče, které prohřívají svalstvo až do hloubky 4 cm. Charakteristická teplota dosahuje maximálně 60 stupňů Celsia a vzdušná vlhkost se pohybuje mezi 35 až 50 %.

Tato sauna nijak nezatěžuje organismus, hloubkově prohřívá celé tělo a tím působí na vylučování toxických látek z těla, je vhodná pro osoby, které špatně snášejí vysoké teploty. Infračervené záření pozitivně působí na svaly, klouby, tlumí bolest, je vhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem.

Saunu je možné využít pro zahřátí svalstva před sportovní zátěží, rehabilitací, nebo masáží. Z hlediska detoxikace se jedná o nejsilnější druh saunování.

**Indikace:** astma, alergie, před sportovním výkonem, uvolnění svalstva, bolesti kloubů a zad, vhodná pro děti, minimalizuje rekonvalescenci po úrazech, drobné jizvy, ekzémy, akné, nespavost, onemocnění uší, prevence proti celulitidě, uvolňuje tělesné a psychické napětí, srdečně-cévní onemocnění

**Kontraindikace:** akutní kloubní onemocnění, infekční onemocnění, první trimestr těhotenství, hemofilie, lupénka

**Interval:** 1 x 20 - 40 min

**Teplota:** 55°C

**Vlhkost:** 30 - 50%

## Parní sauna

Parní saunování pochází, ze starého Říma. Jedná se o mlhovou lázeň, kterou zajišťuje parní generátor. Teplota sauny dosahuje maximálně 55 stupňů Celsia, vlhkost vzduchu dosahuje až 100%. Tato procedura příznivě působí na dýchací cesty a celý organismus.

Odbourává stres a navozuje pocit vnitřního uvolnění. Zátěž sauny pro organismus, je označována jako střední.

**Indikace:** uvolňuje dýchací cesty, zlepšuje funkci nervové soustavy, podporuje kardiovaskulární systém, uvolňuje svaly, zmírňuje bolest pohybového aparátu, stimuluje funkci nervové soustavy, revma, podporuje imunitu, otevírá póry, čistí a oživuje pokožku, regenerace po sportu, detoxikace organismu, zlepšuje látkovou výměnu, pomáhá k psychické relaxaci a zvyšuje odolnost vůči stresu.

**Kontraindikace:** infekce, záněty, kožní problémy a vyrážky, onkologické onemocnění, poruchy štítné žlázy, cévní onemocnění, cukrovka a těhotenství

**Interval:** 3 x 8 - 15 min

**Teplota:** 40 - 55°C

**Vlhkost:** 70 - 90 %



## Správný postup při saunování

- Při saunování je nutné hodně pít, nejlépe čistou vodu, minerálku, nebo studený čaj
- Do sauny nechodíme s pocitem hladu, s plným žaludkem, nebo po nadměrné tělesné zátěži
- Po příchodu do wellness zóny obdržíte prostěradlo, ručník a přístup do šatny, zde odložte z hygienických důvodů plavky a před vstupem do sauny umyjte celé tělo, pak tělo osušte, abyste nevnесли do sauny nadbytečnou vlhkost.
- Z důvodu bezpečnosti používejte nazouváky.
- V sauně se pohodlně usadte, nebo nejlépe ulehněte, snažte se mít nohy ve stejné výšce jako tělo a hlavu, aby se tělo prohřívalo rovnoměrně.
- Pro podložení těla, včetně šlapky nohou použijte prostěradlo.
- Během saunování dýchejte pouze ústy, suchý vzduch při dýchání nosem vysušuje sliznici a způsobuje bolest hlavy
- Délku pobytu v sauně zvolte dle druhu sauny (8 - 20 min, 1 - 5x) a podle osobního pocitu, který by neměl být nepříjemný.
- Během prohřívání je vhodné kůži masírovat (dlaní, žínkou, kartáčem, bylinkovými pytlíčky) z důvodu otevírání pórů na pokožce a tím přispějeme k důkladnější očistě těla.
- Pro ochlazení těla použijte studenou sprchu, nebo ochlazení na studeném vzduchu sluneční terasy
- Před vstupem do bazénu se vždy osprchujte
- Zakoupením pobytu, nebo vstupu do wellness klient souhlasí s výše uvedeným nařízením

### Odpočinek během saunování:

Po ochlazení těla si dopřejte odpočinek 10 - 20 minut, nebo můžete navázat dalším opakováním. Relaxovat můžete v prostoru bazénu, relaxační místnosti, nebo na sluneční terase.



## CENÍK

### Klasická masáž

Celková	50 min.	1 450 Kč
Částečná masáž	25 min.	725 Kč

### Kombinovaná masáž

Celková	50 min.	1 450 Kč
Částečná	25 min.	725 Kč

### Sportovní a rekondiční masáž

Celková	50 min.	1 450 Kč
Částečná	25 min.	725 Kč

### Tuina - tradiční Čínská masáž

Hlava, obličej, záda	50 min.	1 450 Kč
Částečná	25 min.	725 Kč

### Hot Stones – masáž lávovými kameny

Celková	50 min.	1 450 Kč
Částečná	25 min.	725 Kč

### Ostatní masáže

Lymfatická	50 min.	1 450 Kč
Bylinková	50 min.	1 450 Kč
	25 min.	725 Kč
Relaxační	50 min.	1 450 Kč
	25 min.	725 Kč
Medová	50 min.	1 450 Kč
Baňkování	50 min.	1 450 Kč
Těhotenská	50 min.	1 450 Kč
	25 min.	725 Kč
Dětská	25 min.	725 Kč
Tělový peeling	30 min.	725 Kč

### Thalgo Spa rituály

Polynésie	90 min.	1 990 Kč
Čoko rituál	80 min.	1 990 Kč
Kokosový rituál	50 min.	1 190 Kč





## PRIVÁTNÍ SPA

FÍNSKA SAUNA

VÍŘIVKA

RELAX ZÓNA

LÁHEV SEKTU

OVOČNÁ MÍSA

**100 min.**

**2 900 Kč**







## Otevírací doba

Bazén 10°- 22°  
od 7° pro hotelové hosty  
Venkovní vířivky 10°- 22°  
Sauny 11°- 22°  
Vital bar 10°- 22°

Každé pondělí 14°- 22° / pro hotelové hosty 12°- 22°

Děti do 12let přístup do wellness do 18°. V letních prázdninách prodlouženo do 19°.

**Kontakt:** +420 576 774 458

**E-mail:** wellness@grandhoteltatra.cz



[www.grandhoteltatra.cz](http://www.grandhoteltatra.cz)

[www.resortkycerka.cz](http://www.resortkycerka.cz)