



---

# MASÁŽE & RITUÁLY

---



Dokonalá oddychová destinácia s dizajnom  
a atmosférou starého Ríma

Zrelaxujte a načerpajte novú energiu v nádhernom wellness centre unikátneho historického Hotela Elizabeth v Trenčíne, ktorý sa nachádza v srdci mesta priamo pod stredovekým trenčianskym hradom. Priestor je dizajnovaný ako rímske kúpele, odkazuje tak na stovky rokov starý rímsky nápis na hradnej skale za hotelom.

Ponorte sa do nášho hydro-masážneho bazéna ako spôsob osvieženia alebo ako doplnok k saunovaniu. V našom wellness v rímskom štýle nájdete jedinečné zloženie ľadových, studených, teplých a horúcich termálnych procedúr, ktoré sú kľúčovými prvkami skutočných kúpeľov.

Počas vášho pobytu v Hoteli Elizabeth vám náš vysoko vyškolený wellness tím dopraje upokojujúce masáže podporujúce zdravie a vynikajúce skrášľovacie procedúry.





## TVÁR A HLAVA

### Masáž tváre a dekoltu

45 min. 25 €

Masáž tváre a dekoltu je veľmi dôležitou súčasťou starostlivosti o pleť jej vyživovaním a uchovávaní jej mladistvého vzhľadu. Masáž pleti je najprijemnejšou a najúčinnnejšou formou boja proti starnutiu. Stimuluje bunky a napomáha odstraňovať toxíny. Pravidelnou masážou získa pleť lepši tonus, urýchli sa odstránenie odumretých buniek a tvorba nových. Lepším prekrvením získa pleť zdravú a prirodzenú farbu. Prijemná a relaxačná procedúra zlepši stav vašej pleti a príjemne vás uvoľní.

### Kozmetická lymfodrenáž tváre

45 min. 27 €

Kozmetická lymfodrenáž tváre je jemná technika zameraná na lymfatický systém tváre. Vykona sa malým tlakom na pokožku bez olejov a emulzií. Cieľom tejto masáže je uvoľniť zablokované lymfatické uzliny a tým zlepšiť odtok lymfy po celej tvári. Využíva sa pri ošetrovaní opuchov tváre, na ošetrovanie a zmierňovanie prejavov aknóznej pleti, pri problémoch s dutinami a migrénach. Manuálna lymfodrenáž sa tiež odporúča na detoxikáciu a celkové zlepšenie imunitného systému.

### Masáž tváre s Gua sha

45 min. 27 €

Masáž tváre pomocou špeciálneho kameňa Gua-sha je adaptovaná zo starodávnej čínskej masážnej techniky. Pomáha uvoľniť svalové napätie, vyhladiť vrásky a spevniť kontúry tváre. Stimuluje tok lymfy a odvádzanie toxínov, čím pomáha predchádzať zápalom a opuchom. Podporuje mikrocirkuláciu, zlepšuje prisun kyslíka a živín do pokožky, podporuje tvorbu kolagénu, ako aj obnovu kožných buniek. Tiež zvyšuje absorpciu a účinnosť použitých kozmetických prípravkov.

### Masáž hlavy teplým olejom

20 min. 16 €

Táto úžasná masáž uvoľňuje napätie a stres, ktorý je už pomaly bežnou súčasťou nášho života. Okrem toho má priaznivé účinky aj proti únave, nespavosti a tiež podporuje rast a kvalitu vlasov. Masáž hlavy je užitočná preto, lebo sa masirujú hlavne dôležité energetické centrá. Má antimigrénózny účinok.





## TELO

*K*lasická masáž25 min. **18 €**  
50 min. **36 €**

Klasická masáž patrí medzi najviac využívané a najefektívnejšie masáže. Je to súbor hmatov, ktorými masér stimuluje kožu, podkožie a svaly klienta. Pri tejto procedúre dochádza k odbúraniu únavy, stresu a lepšiemu prekrvovaniu svalov a ostatných tkanív. Tiež sa znižuje napätie vo svaloch, ktoré môže často spôsobovať podráždenie nervov a následne bolestivo obmedzovať hybnosť v jednotlivých častiach tela.

*R*elaxačná masáž50 min. **38 €**

Relaxačná masáž vychádza z klasickej masáže, vykonáva sa jemnými, pomalými pohybmi je zameraná viac na uvoľnenie psychického a fyzického napätia. Privedie vaše telo a ducha späť do rovnováhy.

*R*egeneračná masáž50 min. **40 €**

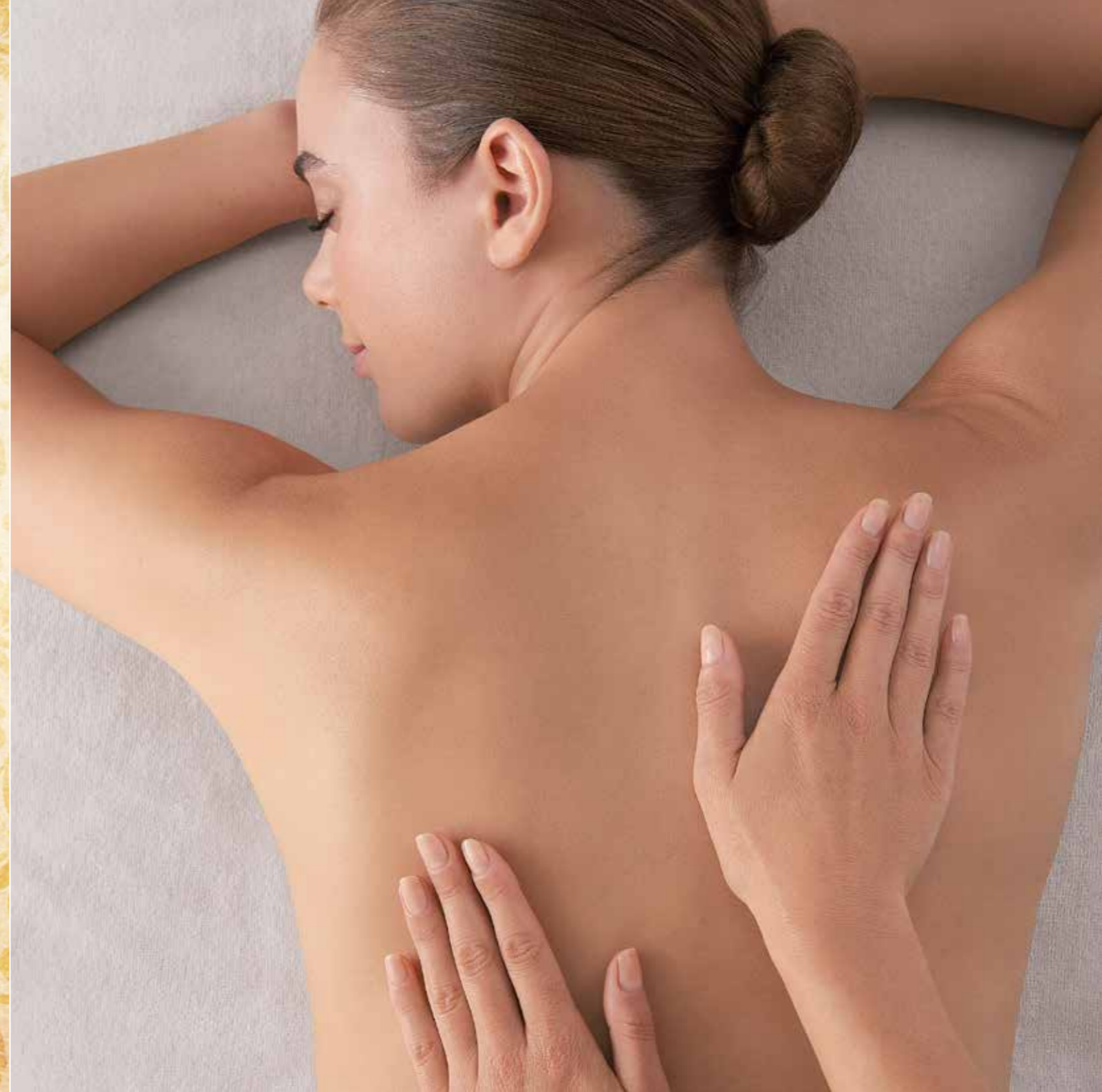
Regeneračná masáž vychádza z klasickej masáže je špeciálne prispôbena pre osoby, ktoré podávajú náročné fyzické výkony. Jej cieľom je prekrviť, uvoľniť a natiahnuť svaly. Vykonáva sa oveľa hlbšie a intenzívnejšie. Záverečný strečing ešte viac povoľňuje a ponatňuje svaly

*A*romaterapeutická masáž50 min. **38 €**

Aromaterapeutická masáž je spojením klasickej masáže s aromaterapiou. Je pohladením nie len pre vaše zmysly. Prijemné dotyky i vôňa pôsobia doslova ako balzam na telo i dušu. Dokážu priniesť relax a uvoľnenie celému telu. Tak ako sa uvoľní telo upokojí sa aj vaša myseľ. Hlavnou zložkou aromaterapie sú éterické oleje. Kvalitné oleje obohatené o koncentrované účinné látky aromatických i liečivých rastlín.

*L*ymfodrenážna masáž50 min. **39 €**  
90 min. **56 €**

Lymfodrenážna masáž spôsobuje rýchlejšie odplavenie škodlivých látok z tela. Použitím tejto techniky sa napomáha k odtoku lymfy a tým zmierňuje opuchy. Z kozmetického uhla pohľadu je využívaná ako prevencia proti vzniku celulitidy a únavy nôh, formuje postavu a zlepšuje kvalitu pokožky.





## TELO

*Havajská lomi-lomi masáž*50 min. **44 €**75 min. **50 €**

Havajská masáž je označovaná za perlu medzi masážami. Lomi-Lomi je relaxačná masáž, kde sa používajú špeciálne havajské techniky v spojení esenciálnych olejov. Je založená na rytmických technikách, používaní prstov, dlaní, lakťov a hlavne predlaktí. Blahodárne stimuluje krvný obeh a lymfatický systém, hlboko relaxuje a harmonizuje. Odstraňuje svalovú bolesť únavu a napätie. Uvoľňuje kĺbne spojenia a pomáha k detoxikácii celého organizmu.

*Reflexná masáž chodidiel*25 min. **26 €**50 min. **40 €**

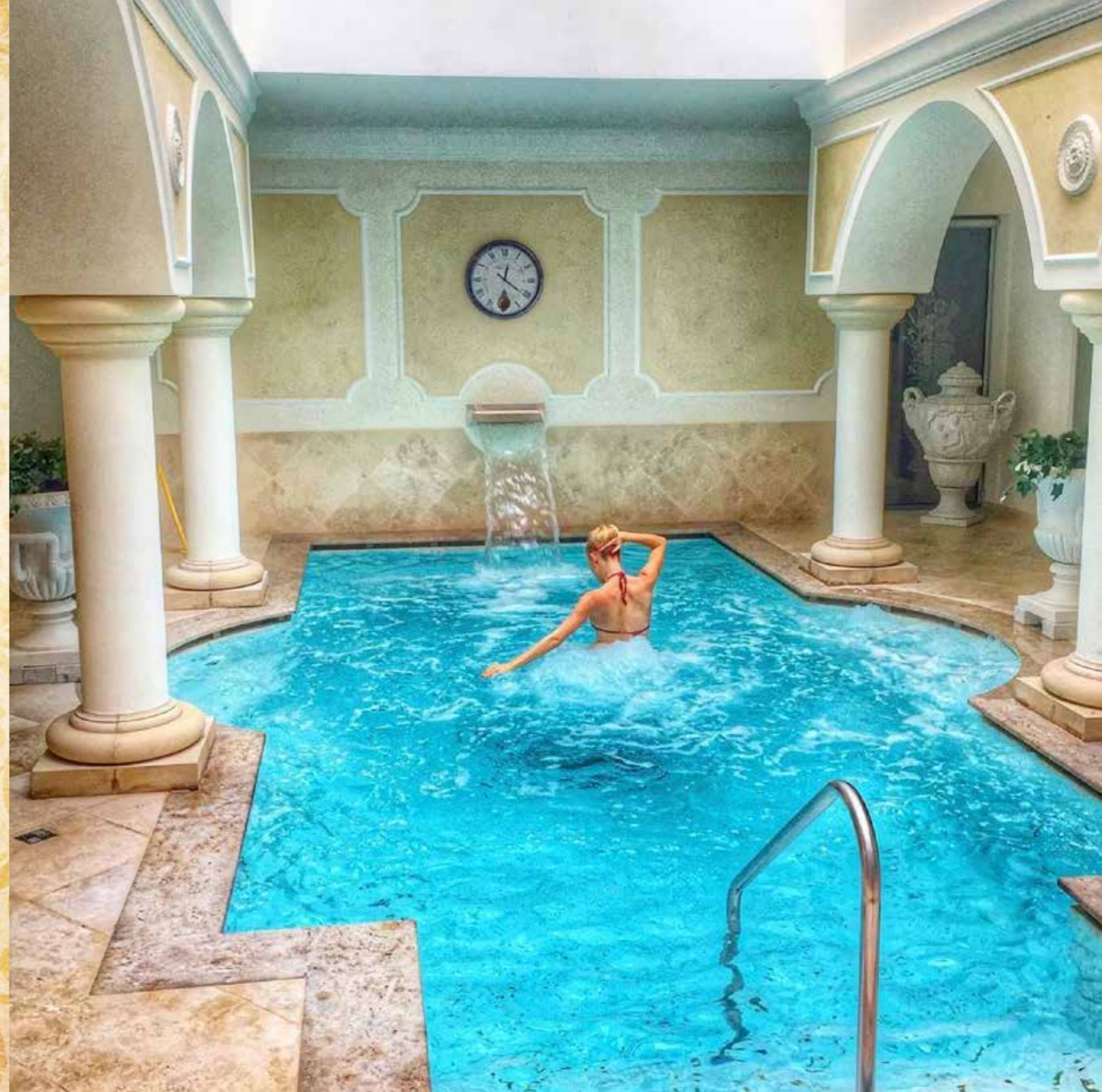
Reflexnou masážou stimulujeme zóny (reflexné body) na chodidlách. Reflexná masáž chodidiel je dobrá nielen na diagnostiku zdravotných problémov, ale slúži aj na rýchlu pomoc organizmu, ako sú bolesti žalúdka, migrény alebo tráviace ťažkosti. Či už trpíte chronickou alebo akútnou chorobou alebo jednoducho len hľadáte cestu k zníženiu napätia, reflexná masáž môže byť odpoveďou na váš problém.

*Masáž lávovými kameňmi*50 min. **50 €**90 min. **68 €**

Masáž lávovými kameňmi je luxusná masáž celého tela vrátane chodidiel. Masíruje sa nahriatymi kameňmi. Táto úžasná masáž uvoľňuje napätie a stres, ktorý je už pomaly bežnou súčasťou nášho života. Okrem toho má priaznivé účinky aj proti únave, nespavosti a tiež podporuje rast a kvalitu vlasov. Masáž hlavy je užitočná preto, lebo sa masirujú hlavne dôležité energetické centrá. Má antimigrenózný účinok.

*Bankovanie (vákuová masáž)*50 min. **37 €**

Bankovanie (vákuová masáž) patrí k metódam tradičnej čínskej medicíny. Pri tejto masáži využívame akupunktúrne dráhy prostredníctvom, ktorých pôsobíme na vnútorné orgány tela. Bankovanie úspešne odstraňuje únavu, bolesti hlavy a migrény, spazmatické svaly a blokády, astmu, tráviace ťažkosti, celulitídu. Bankovanie má výrazný vplyv aj na čistenie organizmu od toxických látok usadených v stuhnutých svaloch, po ich uvoľnení sa toxíny odplavujú z tela von a nastáva príjemný stav uvoľnenia a odľahčenia organizmu.





## TELO

### Masáž pre tehotné

50 min. 37 €

Masáž pre tehotné je individuálna masáž pre tehotné ženy vo všetkých mesiacoch tehotenstva. Uľahčuje zmeny prebiehajúce v tele a súčasne je vynikajúcou prípravou na pôrod. Vďaka masáži sa uvoľňuje napätie v tele a svaloch. Pomáha zmiernovať bolesti chrbtice, nevoľnosť, zlepšuje spánok, posilňuje svaly hlavne v zaťažovanej oblasti chrbtice, krvný obeh, uľavuje kĺbom a lymfatickému systému, zmierňuje opuchy nôh a vedie k znovuoobnoveniu stratenej energie. Počas tehotenstva ako aj v období po ňom sú myseľ ako aj telo vystavené nadmernej záťaži, a preto je potreba uvoľnenia a relaxácie o to dôležitejšia. Pomocou masáže navrátíme budúcej mamičke jej psychický ako aj fyzický stav do stavu harmónie. Po masáži sa mamičky čakateľky cítia sviežo a plné energie.

### Medová detoxikačná masáž

25 min. 24 €

Dokáže telo zbaviť škodlivých látok a vďaka nej sa liečia predovšetkým civilizačné choroby. Liečivá sila včelieho medu pôsobí cez pokožku priamo na reflexné zóny chrbta a dochádza tak k stimulovaniu činnosti všetkých orgánov tela. Masáž má detoxikačný účinok, uvoľňuje z tela usadeniny, ktoré sa v priebehu rokov nahromadili zo životného prostredia, potravín a liekov. Masáž má výborné účinky na pleť a silne oživuje celý organizmus.

### Poradenstvo SM- systém

45 min. 15 €

SM Systém je systematická starostlivosť o pohybový aparát človeka a funkciu vnútorných orgánov. Jeho autorom je renomovaný český lekár Richard Smišek. SM Systém prepája rehabilitačnú liečbu s prevenciou, regeneráciou a kondičným i výkonnostným tréningom v jednotnom metodickom postupe. Hlavný efekt metódy je vyvolanie trakčnej (naťahovacej) sily v oblasti medzistavcových platničiek. Tento efekt dosahujeme aktiváciou špirálových svalových reťazcov, ktoré zužujú obvod pása a ťahajú telo smerom nahor. Týmto spôsobom je chrbtica pri pohybe aktívne stabilizovaná. Všeobecná indikácia cvičenia je posilňovanie, preťahovanie, koordinácia pohybu, optimálne koordinovaná a stabilizovaná chôdza a beh.





## THALGO TVÁROVÉ OŠETRENIA

### Intenzívny rituál pre mužov s plastickou maskou 60 min. 44 €

Pleť mužov sa od ženskej pleti výrazne odlišuje. Je silnejšia, viac sa mastí a býva veľmi namáhaná každodenným holením, preto má svoje špecifické požiadavky. Pánska rada obsahuje riasu Algue blueve vital, ktorá dodáva pleti energiu, stimuluje bunkovú obnovu a bojuje proti bunkovému stresu. Pomáha bojovať proti prvým viditeľným znakom stárnutia. Ošetrovanie pozostáva z odličovacieho rituálu Eveil a la Mer, peelingu, aplikácie špeciálneho koncentráту vyvinutého pre mužov, krémovej a následne plastickej masky a záverečného očného a pleťového krému.

### Intenzívny Cold cream rituál s plastickou maskou 60 min. 44 €

Ošetrovanie je určené na suchú pleť, ktorá trpí nedostatkom esenciálnych mastných kyselín a kde je oslabená lipidová fáza ochranného filmu pleti. Z pleti sa vyparuje nadmerné množstvo vody a nadmerne sa olupuje. Ošetrovanie vyživuje, regeneruje a prináša komfort suchej a extrémne suchej pleti. Ošetrovanie pozostáva z odličovacieho rituálu Eveil a la Mer, peelingu, zkludňujúceho koncentrátu, krémovej a následne plastickej masky a záverečného očného a pleťového krému.

### Spiruline boost: Vyhladzujúce detoxikačné ošetrovanie 60 min. 54 €

Ošetrovanie s energizujúcou spirulinou a morským magnéziom je vynikajúcou prevenciou a napravením prvých prejavov stárnutia. Uvoľní všetko vaše napätie. Únava, stres a znečistenie sú nástrahy života v meste, ktoré vedú k produkcii voľných radikálov a toxínov. Práve na toto je vhodné ošetrovanie Spiruline boost. Vypadá vaša pleť unavená? Pociťujete prvé príznaky vrások? Máme pre vás riešenie. Detoxikujte pleť, obnovte energiu buniek a chráňte pleť pred oxidačným stresom. Doprajte si ošetrovanie s odličovacím rituálom Eveil a la Mer, detoxikačnou maskou, relaxačnou masážou Dermastim pre obnovenie pleti.





### Hyalurónový rituál na vyplnenie vrások

90 min. 64 €

Ošetrovanie sa sústreďuje na hlbšie a výraznejšie vrásky, ktoré vznikajú okolo 35. roku života. Účinná látka známa veľmi dobre v kozmetickom svete, kyselina hyaluronová, bola vybraná spoločne s patentom Matrixyl pre boj proti vráskam. Tieto aktívne látky účinkujú priamo v srdci vrások a vrásku tzv. vyplnia a nadýchajú. Ošetrovanie pozostáva z odličovacieho rituálu Eveil a la Mer, z abrazívneho peelingu, hyaluronového séra, špeciálnej Dermastim masáže pre obnovenie pleti, aplikácie hyalúronových prúžkov, gélovej masky a na záver z očného a pleťového hyalúronového krému.

### Silícium liftingový a zpevňujúci rituál

90 min. 69 €

Revolučné ošetrovanie pre ženy, ktoré bojujú nielen s vráskami, ale i s ochabnutou a ovisnutou pokožkou, ktorá trápi ženy okolo 40. roku života. Ošetrovanie pozostáva z odličovacieho rituálu Eveil a la Mer, z abrazívneho peelingu, aplikácie siliciového extraktu na vyrysovanie kontúr, následnej aplikácie hyaluronového séra, špeciálnej Dermastim masáže pre obnovenie pleti, dvojitej masky: kolagénovej masky s morským sérom a kryomodelačná maska pre spevnenie kontúr. Záverečná aplikácia pleťového a očného siliciového krému.

### Pleťový rituál Prodiges des Oceans

90 min. 79 €

Ošetrovanie je určené pre ženy i mužov všetkých vekových kategórií pre celkovú obnovu, omladenie a revitalizáciu pleti a pocit úplného uvoľnenia. V tomto skrášľujúcom rituáli kombinujeme ošetrovanie pleti s niekoľkými výnimočnými masážnymi technikami v jednotlivých krokoch. Liftingová masážna technika Kobido má energizujúce, rytmické a jemné ťahy, ktoré prebúdzajú životnú silu a odplavujú toxíny. Stimuluje nervový systém, prekrvuje a okysličuje. Ošetrovanie pozostáva z privítania, jemnej kórejskej relaxačnej masáže hlavy, odličovacieho rituálu Eveil a la Mer, digitopresúra s oživujúcou hmlou, masáž kobidos Prodiges des Ocean maskou, masáže rúk a paží, aplikácie Prodiges des Ocean koncentráta, aplikácie Prodiges des Ocean krému a prebudenia.





## THALGO TELOVÉ OŠETRENIA

### Rituál formovanie postavy

45 min. 49 €

Vysoko účinné nápravné ošetrovanie na formovanie postavy. Nová technológia je zameraná na spevnenie pokožky a zmiernenie celulitídy. Rituál pozostáva: 1. ošetrovanie z aplikácie: zoštíhľujúceho peeling, 2. ošetrovanie z aplikácie: duo nápravných zábalov na spevnenie a zoštíhlenie, špeciálnej masáže Body sculpt so zoštíhľujúcim koncentrátom. Záverečná aplikácia krému na zoštíhlenie a spevnenie.

### Výživný Cold cream marine rituál

60 min. 55 €

Ošetrovanie je určené osobám so suchou a veľmi suchou pokožkou. Rituál pozostáva z 10 minútového zábalu a masáže hlavy, pokračuje 45 minútová relaxačná celotelová masáž vrátane masáže rúk a chodidiel Cold Cream balzomom, ktorý rozmaznáva vaše zmysly vôňou cédrového dreva, zelených listov, zeleného jablka a broskyne. Cold Cream Marine obsahuje riasový vosk, olej z mikrorias, modrú miazgu oceánu bohatú na minerály a stopové prvky pre doplnenie lipidov do pokožky, bambucké maslo, maslo Capuacu, olej zo semien Maracuje a panenský olej z borytu farbiarskeho pre výživu a hydratáciu.

### Polynézsky rituál

90 min. 69 €

Exotická cesta po ostrovoch Francúzskej Polynézie. Oddajte sa vôni vanilky, kokosu, uvoľnite svoje telo aj myseľ. Zažijete exfoliaciu s exotickým ostrovným peelingom z bieleho piesku, morskej soli, kokosovej škrupinky, s monoi olejčekom a tahitskej vanilky. Unikátnu Mahana masáž s olejom Algo Monoi pre relax a výživu s nádychom kokosu, vanilky a záverečné prehriatie s Tuiponos vrecúškami.

### Rituál zázračná Arktída

90 min. 69 €

Rituál inšpirovaný severskými tradíciami prinášajúci kúzlo teplých a studených prameňov pre dosiahnutie úplného uvoľnenia. Striedanie uvoľňujúceho tepla a oživujúceho chladu stimuluje krvný obeh, uvoľňuje svalové napätie, bolesti a kŕče. Poskytuje úplnú revitalizáciu, navodzuje harmonizáciu a rovnováhu tela aj mysle. Rituál vhodne kombinuje švédsku masáž a deep tissue masáž s relaxačnými bankami. Zažijete exfoliaciu tela Arktickým peelingom so soľnými vločkami a exkluzívnu masáž s relaxačnými bankami kombinovanú so švédskym umením masážou hlbokých tkanív pre cieľenu relaxáciu.



### Rituál Atlantik

90 min. 69 €

Vydajte sa objavíť viacfarebné pláže Atlantiku. Atlantický rituál je založený na oživujúcich vlastnostiach drahých kameňov lemujúcich pláže Atlantického oceánu. Spojením rôznych minerálov posilňuje energiu, stimuluje a povzbudzuje metabolizmus. Zažijete exfoliaciu tela s korálovo ružovým pieskom a bielym kremeňom, masáž s drahými kameňmi účinne pôsobiaca na vaše zmysly pre dokonalé odstránenie únavy, stresu a obnovenie energie.

### Výživný relaxačný rituál rúk

50 min. 30 €

Doprajte svojim rukám relax, ktorý si zaslúžia. Rituál pozostáva z peelingu pre znovuoobnovenie vašej pokožky, zábalu pre intenzívnu výživu a relaxačnej masáže.

### Výživný relaxačný rituál nôh

50 min. 30 €

Doprajte svojim nohám relax ktorý si zaslúžia. Rituál pozostáva z peelingu pre znovuoobnovenie vašej pokožky, zábalu pre intenzívnu výživu a relaxačnej masáže.





  
*Elizabeth*  
HOTEL





Link na online objednávky masáží:  
<https://www.visblee.sk/hotel-elizabeth-wellness-masaze>  
Telefón: +421 32 6506 120  
Klapka: 120  
Email: [wellness@hotelelizabeth.sk](mailto:wellness@hotelelizabeth.sk)

**WWW.HOTELELIZABETH.SK**