



SUPERIOR



RESIDENCE BALATON  
CONFERENCE & WELLNESS HOTEL

# WELLNESS SZOLGÁLTATÁSAINK



# MI AZ A WELLNESS?

A wellness szó már az 1960-as évek óta ismert, amely a „wellbeing„ jólét és kényelem, a „fitness” erőnlét és kondíció szavakból lett öszszerakva. A szó jelentése nagyjából ennyit jelent, ez az üzenete: „Érezd jól magad!”

A wellness egy életszemlélet, egy egészségtudatos életmód, amely javítja fizikai és lelki egyensúlyunkat, fittségünket. Nagyon fontos, hogy a mai rohanó világban megtaláljuk az egyensúlyt a munka és a pihenés között. A lelki feltöltődés fontos célja, hogy a stressztől megszabaduljunk és a szervezet energiaáramlását helyreállítsuk. A szállodánk wellness részlegén megtalálható szolgáltatások, az itt alkalmazott relaxációs technikák /illóolaj, masszázs /- a stressz megszüntetésére kiválóan alkalmasak.

A wellness-szolgáltatásoknál a víznek kiemelt szerepe van, hiszen ez az elem szinte minden esetben az alapját képezi a kikapcsolódásnak, mivel a víz életető, frissítő ereje már évszázadok óta ismert. A vízben az ember nem csak úszhat, sportolhat, de kellemesen el is lazulhat. A különböző medencék emiatt szinte nélkülözhetetlen velejárói wellness részlegünknek.



## Egészségmegőrző és javító masszázsok

### Svéd masszázs

Simító, dörzsölő és gyúró fogásokkal történik a masszázs. Segít ellazulni, segíti a vérkeringést és a szövetek anyagcseréjét.

### Hűsítő, izomlazító masszázs

Különleges kámforos krémmel vagy borsmentás olajjal végzett erőteljesebb svéd masszázs.

### Kismama masszázs

A terhesség időszakától függően választjuk ki a masszírozható testrészeket, melyeket a masszőr körültekintően kezel. Általában egy speciálisan kialakított masszázsszéken történik a kezelés.

### Frissítő talp- és reflexzóna masszázs

Különleges technikával végzett talpmasszázs, mely a lábfejen elhelyezkedő reflexzónák kezelésére összpontosít. Segíti az anyagcserét, a szervek működését, frissíti a lábfejet. Talpmasszázs után javasolunk egy 60 perces olívás, méregtelenítő masszázst.

### Gyermek masszázs

Anya! Apa! Én is szeretnék egy masszázst! Ha ön is hallotta már ezt a kérést, ez egy jó alkalom, hogy az apróbb csemetéje is kipróbálhassa az ő korának megfelelő izomlazítást, kikapcsolódást. Minden kornak megvannak a saját stresszhelyzetei. Foglaljon időpontot már akár 4 éves apróságának!

# TESTSZÉPÍTŐ ÉS MÉREGTELENÍTŐ TERÁPIÁK, RITUÁLÉK

## Olivás méregtelenítő

A magas antioxidáns tartalmú olivajolaj krémmel végzett masszázs sejtregeneráló hatású, kisimítja és frissíti, fiatalítja, puhává és simává varázsolja a bőrt.

## Folyékony arany testkezelés

A bőrtápláló argánolajos - folyékony arany melegolajos kezelés magas esszenciális zsírsav és E-vitamin tartalma miatt rendkívül pozitív hatást gyakorol a bőrre. Növeli a bőr oxigénellátását, biztosítja rugalmasságát. Az olaj simogató melege és a különleges tahiti vanília illata pedig elvarázsolja az érzékeket.



## Energetizáló kakaóvajos masszázs

A kakaóvajos masszázskrém a krémbe zárt boldogság! Rengeteg energiával tölti fel és boldogság hormonnal teszi vidámabbá a napját! Kezelés előtt javasolt egy kávé- vagy kókuszkrémes testradírozás.

## Fiatalító csokolajos masszázs

Kényeztető testmasszázs. Rugalmassá teszi a szöveteket, puhává teszi a bőrt.

## Kleopátra mézes-tejes kényeztető masszázs

A méz alkalmazása azért előnyös, mert segít szabályozni a test energiaáramlását, és visszaállítani egészséges egyensúlyát. A tej és a méz vitamin- és ásványianyag tartalma mélyen bejut a bőrbe, a méreganyagokat kiszívja, csillogóvá, bársonyossá varázsolva bőrét. A könnyebb felszívódás eléréséhez tágítsa ki bőrének pórusait a kezelés előtt egy szaunázással.



# BŐRTÁPLÁLÓ VITAMIN MASSZÁZSOK

## Citrusos frissítő masszáz

A citrusfélék élénkítő hatásával fokozza a vérkeringést, tisztítja a bőr pórusait, amely hatására egész testünk „fellelegzik”. Nyugtatja, frissíti a testet és lelket, csökkenti a fáradtság, kimerültség tüneteit. Serkenti a bőr öngyógyító képességét.

## Tengeri kéalgás bőrfeszítő masszáz

Hyaluronsav és spirulina alga tartalmának köszönhetően segíti a bőr vízfelvevő képességét, ezáltal fenntartja a bőr rugalmasságát. Méregtelenítő és bőrmegújító hatású. A még hatékonyabb méregtelenítés érdekében javasoljuk talpmasszázzsal kombinálni.

## Vörös szőlő mélytápláló masszáz

A szőlőmagolaj eredményesen gátolja a sejtöregedést, a búzacsíra magas E-vitamin tartalmának köszönhetően erősíti a kötőszöveteket, segít megőrizni a bőr fiatalságát, üdeségét. A mélytápláló masszáz energiával tölti fel a bőrt! A masszáz előtt javasolt egy tengeri sós-vaníliás bőrradírigénybe vétele a hatékonyság növelés érdekében.

## Zöldtea bőrfeszítő masszáz

A zöld tea a távol-keleti országokban a jólét, a harmónia és a derű megtestesítője. A kozmetika területén is több kimagasló tulajdonsággal bír, gyöktelenítő, antioxidáns hatású, visszaállítja a sérült területek eredeti állapotát. Emiatt a legfontosabb bőroregedést gátló anyagok közé sorolják.



# ILLÓOLAJOS, AROMATERÁPIÁS MASSZÁZSOK

## Aromaterápiás masszáz

A masszáz során a masszáz az illóolajat egy semleges, bázis olajjal vegyítve viszi fel a testre, ahol a bőr felhámján keresztül szívódik fel és kerül be a vérkeringésbe. A masszáz pont ezért lassú és gyengéd, hogy minél jobban elősegítse az olaj bőrbe jutását. A terápia számos jótékony hatással bír, többek között: izomlazító, vérkeringés serkentő, stimulálja a nyirokrendszer működését, gyulladá- és fájdalomcsökkentő, méregtelenítő, az illóolajok táplálják és tisztítják a bőrt, vízhajtó, hangulatjavító, gomba- baktérium- és vírusölő. Az aromás illóolajok nem csak a bőrön keresztül fejtik ki hatásukat, hanem illatanyagaiknak belégzése is fontos szerepet játszik a terápiaiban. A kezelés során alkalmazott illóolajok eltérő gyógyhatásokkal rendelkeznek. Az aromaterápiás masszáz sokféle tünet, betegség kezelésére alkalmas.

# ARC ÉS DEKOLTÁZS KEZELÉSEK

## Nyugtató arc- és fejmasszázs

Az arc és a hajás fejbőr reflexpotjainak és energiavonalainak relaxáló és stresszoldó masszázsa. A gyengéd és finom mozdulatok felfrissítik és nyugtatják az idegeket, enyhítik a fejfájást, javítják a hajhagymák vérellátását.

## Luxus fiatalító hyaluronsavas arckezelés

Az arcbőr finom radirozása és megújítása után gyengéd mozdulatokkal speciális hyaluronsavas gélt dolgozunk a bőrbe, mely kisimítja az árkokat, eltünteti a szarkalábakat.

## Kollagénes bőrfeltöltő arckezelés

Az arcbőr finom radirozása és megújítása után gyengéd mozdulatokkal speciális kollagénes gélt dolgozunk a bőrbe, mely magas vízmegkötő képességének köszönhetően az arcot újra fiatalossá, üdévé varázsolja.

## E-vitaminos tápláló arckezelés

Az arcbőr finom radirozása és megújítása után gyengéd mozdulatokkal speciális E-vitaminos krém dolgozunk a bőrbe, mely védi a sejthártyát a szabadgyökök agresszív hatásaival szemben, a bőrfelszínt a környezet és a napsugárzás ellen. Lassítja a bőr öregedési folyamatait, mivel a legerélyesebb antioxidáns.

## Folyékony arany arckezelés

Az arcbőr finom radirozása és megújítása után gyengéden átmasszírozzuk az arcot. A bőrtápláló argánolajos – „folyékony arany” melegolajos kezelés magas esszenciális zsírsav és E-vitamin tartalma miatt rendkívül pozitív hatást gyakorol a bőrre. Növeli a bőr oxigénellátását, biztosítja rugalmasságát. Az olaj simogató melege és a különleges tahiti vanília illata pedig elvarázsolja az érzékeket.

## Lávaköves arcmasszázs

Különleges, melegített apró bazalt lávakövekkel masszírozzuk át az arcot. Rendkívül nyugtató, miközben méregteleníti a szöveteket, választható illóolajjal.

# KÜLÖNLEGES KEZELÉSEK

## Hangmasszázs

### – Peter Hess módszerrel

A tizenkét különleges fém ötvözetéből készült hangtál hangja és rezgései megnyugtatják a szellemet, lazítják a testet. Alkalmas alvászavar, fejfájás, stresszoldás, ízületi problémák kezelésére. A módszer alkalmazható gyerekeknél is alvási és koncentrációs problémák, tanulási zavar, hiperaktivitás, szorongás esetén.

## Tibeti meridián masszáz

Teljes testkezelés. A test energiavonalain (meridiánokon) akupresszúrás pontok nyomásával finoman haladva történik a masszázs. Beindítja a szervezet öngyógyító folyamatait, áttöri az energia blokkokat és biztosítja az energia szabad áramlását a szervezetben.

## Lávaköves masszáz

Különleges, melegített bazalt lávakövekkel történő nyugtató, pihentető, kényeztető, méregtelenítő, tisztító fogások eredményeként a bőr puha lesz, az izmok ellazulnak, a szövetek tisztulnak. Igény szerint választható aromaolajjal. Javasoljuk a masszáz után a folyékony arany testkezelésünket.

## Energia kezelés

Kényelmes ruhában történő kézzelvezételes, energiaátadásos kezelés, mely feltölti a lemerült energiatestet, kiegyenlíti a csakrákat. Nyugtat, pihentet.

## Energia masszáz

Kellemes aromaolajjal történő nyugtató, pihentető testmasszázs, melyet lassú, elnyújtott mozdulatokkal végzünk. A masszázs alatt a masször kiegyenlíti a csakrákat és oldja az energetikai blokkokat, miközben lazítja a fáradt izmokat.



# PEELING - TESTRADÍROK

*A bőrradírozás során a bőr felső, elhalt hámrétegét távolítjuk el a svédmasszázs fogásaival. Serkentjük a kötőszövet vérkeringését, a salakanyagok kiválasztását és tisztítjuk a bőrt, hogy a hatóanyagok eljussanak a megfelelő helyekre. A test-peeling pihentető és testápoló kezelés is, mely a kényeztetésen túl szépítő hatású, a bőr sokkal tisztább, selymesebb, fiatalosabb kinézetű lesz. A radírozás után egy tápláló, élénkítő masszázst javasolunk, ezzel téve teljessé a kezelést.*

## Élénkítő kávékrém peeling

A bőrradír a kávézacc és a minden bőrtípushoz alkalmazkodó masszázskrém elegye. A kávézacc előnye, hogy a kávébabból főzés hatására oldódnak ki az ásványi anyagok. A kávébab stimulálja a testet, ösztönzi a vér áramlását azokon a területeken, ahol a zsírlerakódások megfigyelhetők, éppen ezért hatásos fegyver a narancsbőr ellen!

## Bőrmegújító kókuszkrém peeling

A kókusz tartalmaz magnéziumot, cinket és vasat is, valamint telítetlen zsírsavakban gazdag. Hatásos bőrfiatalító kezelés. Puhítja, feltölti, és ragyogóan széppé varázsolja a bőrt. A bőrradír a lágyan radírozó kókuszreszelékből és minden bőrtípushoz alkalmazkodó masszázskréméből tevődik össze. Egésztse ki a kezelést egy citrusos, frissítő masszázzsal!

## Bretagne-i alga peeling

A franciaországi Bretagne partjainál összegyűjtött Laminaria alga rendkívül gazdag ásványi sókban, nyomelemekben, vitaminokban, aminosavakban. Különlegessége, hogy a tengervízben megtalálható jódot koncentráltan tartalmazza, ezáltal kiváló karcsúsító hatású. Regenerálja, selymessé teszi és megszépíti legnagyobb kincsét, a bőrét, és a tenger frissítő illatával relaxálja lelkét. Tegye teljessé a kezelést egy tengeri kéalgás masszázzsal!

## Tengeri sós peeling vanília olajjal

A tengeri só fokozza a verejtékmirigyek működését, a méregtelenítést, a benne rejlő nyomelemek és ásványi anyagok a kitágult pórusokon keresztül könnyedén szívódnak fel. A hozzáadott vanília olaj egészségessé teszi a bőrt, megelőzi az izomgörcsök kialakulását, segít legyőzni a gyulladásokat. Jellegzetes, kellemes, édes illata nyugtató, ellazító hatású a test és lélek számára egyaránt. A radírozás után javasolunk egy zöldtea, bőrfeszesítő masszázst.

## KEZELÉS CSOMAGOK

A kezelés csomagjainkat elsősorban azok számára ajánljuk, akik szeretnék kiszakadni a hétköznapi rohanásból, pár órára kikapcsolódnak és elfeledkezni a mindennapi stresszről. Kezelés csomagjainkat körültekintően állítottuk össze, annak érdekében, hogy mindenki megtalálja a számára tökéletes, kényeztető kikapcsolódást, legyen szó csak egy lazító teljes testet érintő kezeléstről, egy emlékeztető, test-lelket átformáló megújulásról a hölgyek részére vagy egy energiatöltésről a férfiak részére. Részletek felől érdeklődjön a wellness recepciónkon!