



HOTEL  
**PARTIZAN**  
WELLNESS CONGRESS



NATURE WELLNESS CENTER

*Chrám relaxu pre pokoj v duši*



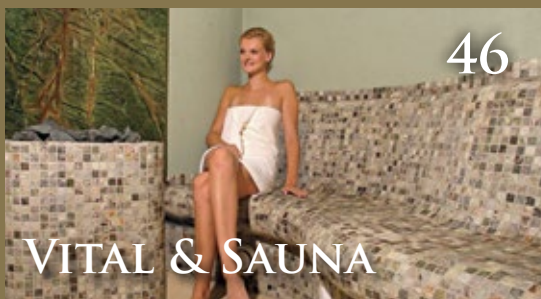
43

AQUA & KIDS



60

PRIVÁTNE WELLNESS



46

VITAL & SAUNA



59

ŠPORT, FITNESS



6

SLNEČNÉ SPA





# *Miesto, kde sa zastaví čas*

vitajte v zážitkovom Wellness & SPA HOTELA PARTIZÁN\*\*\*\*



Doprajte si u nás skrášľovanie, preliečenie a rozmaznávanie v bylinných kúpeľoch pri arómach zo silíc kvetín a stromov. Dovršením absolútneho súladu a spokojnosti tela a mysle bude popíjanie bylinných čajov v našej čajovni. Nájdite harmóniu v horskom Slnecom SPA a Nature Wellness Center.

So slnkom v duši sa na Vás teší wellness tím!



## WELLNESS A SPA ETIKETA

### Pravidlá pre našich hostí

Dovoľujeme si vás požiadať, aby ste rešpektovali, že Wellness a SPA sú priestory ticha. Prosíme, nepoužívajte mobilné telefóny, video kamery a v týchto priestoroch oddychu a pokoja sa správajte ohľaduplne. Do wellness vstupujte v župane a papučkách, ktoré nájdete na izbe. Osušku a plachtu dostanete pri príchode na wellness recepcii.

Odporúčame dodržiavať zásady saunovania, ktoré nájdete v priestoroch Vital & Sauna. Táto časť wellness je **bezplavková zóna**. Žiadame, aby ste to rešpektovali.

**VSTUP do časti VITAL & SAUNA je povolený deťom od 15 rokov len v sprievode rodičov! Deťom do 15 rokov sú určené samostatné priestory Family Saunas.**

Neubytovaní hostia dostanú pri príchode do wellness kľúče od skriniek na prezlečenie a osušky.

Milovníkom fitness odporúčame oboznámiť sa s prevádzkovými pravidlami Fitness, ktoré sú uvedené na našej web stránke a v priestore fitness.

Vedenie hotela nenesie zodpovednosť za osobné veci zabudnuté v priestoroch Wellness, SPA a Fitness. Odporúčame našim hosťom odložiť si cennosti v trezore na hotelovej izbe, popr. v trezore na hotelovej recepcii.

## OBJEDNÁVANIE SLUŽIEB SLNEČNÉHO SPA

Odborní pracovníci na wellness recepcii vám radi odporučia z našej bohatej ponuky vhodné ošetrovanie aj čas. Odporúčame vám zarezervovať si ošetrovanie v predstihu, aby ste ho mohli absolvovať v požadovanom čase.

Na služby SPA sa môžete objednať priamo na wellness recepcii alebo telefonicky z hotelovej izby (klapka 807). Cenník a ponuku ošetrovaní nájdete na izbe alebo na našej webovej stránke **[www.partizan.sk](http://www.partizan.sk)**.

Neubytovaní hostia si môžu objednať ošetrovania on-line na **[www.wellnessresort.sk](http://www.wellnessresort.sk)**, e-mailom na **[wellness@partizan.sk](mailto:wellness@partizan.sk)**, osobne na wellness recepcii alebo telefonicky **048/6308807**.

Okrem vášho mena a kontaktných údajov je rezervácia garantovaná uvedením údajov platobnej karty.

## VAŠA PRÍPRAVA PRED PRÍCHODOM DO SLNEČNÉHO SPA

Do Slniečného SPA vstupujete v župane a papučkách, ktoré nájdete na izbe. Neubytovaným hosťom poskytneme župan a papuče na wellness recepcii a kľúče od skrinky na prezlečenie.

Žiadame, aby ste prišli na ošetrovanie 10 - 15 minút pred objednaným časom, aby ste stihli vyplniť zdravotný dotazník a preobliecť sa. V prípade meškania bude vami objednané ošetrovanie krátené v závislosti od doby meškania z dôvodu plynulého a bezproblémového zabezpečenia ďalších objednávok. Ošetrovanie bude účtované v plnej cene pôvodne objednaných služieb.

## CHCETE REZERVÁCIU ZRUŠIŤ? DAJTE NÁM VEDIEŤ VČAS.

Pokiaľ ste sa rozhodli zrušiť vašu rezerváciu, pamätajte, že je nutné oboznámiť nás min. 6 hodín vopred. V takom prípade je zrušenie rezervácie bez storno poplatkov. Každé ošetrovanie, ktoré bude zrušené po uvedenom čase bude účtované vo výške 30% z ceny ošetrovania. Ak sa nedostavíte na ošetrovanie, uplatníme si 100 % storno poplatok za objednané ošetrovanie.

# Slnečné SPA

-1. poschodie



1. ČAJOVŇA
2. MANIKÚRA / PEDIKÚRA
3. KOZMETICKÁ MIESTNOSŤ BAZA
4. MASÁŽNA MIESTNOSŤ ŠKORICA
5. MASÁŽNA MIESTNOSŤ SLNEČNICA

6. KOLAGENÁRIUM
7. MASÁŽNA MIESTNOSŤ PRASLIČKA
8. MASÁŽNA MIESTNOSŤ LEVANDULA
9. MASÁŽNA MIESTNOSŤ BREZA



# Balneo & Fitness

-2. poschodie



- 10. FITNESS
- 11. SOLNÉ KÚPELE
- 12. BYLINKOVÉ KÚPELE A ZÁBALY
- 13. HYDROMASÁŽE
- 14. PRIVÁTNE WELLNESS

☆☆☆☆

# SPA RITUÁLY

LUXUSNÉ OŠETRENIA SO SILAMI  
PRÍRODY, KTORÉ VÁM POMÔŽU  
DOSTAŤ VAŠE TELO OPÄŤ  
DO ROVNOVÁHY





## HODVÁBNE TELO

Peelingová masáž celého tela s prípravkami podľa vlastného výberu (peeling: levanduľa, malina, grapefruit, lipa, bazalka, rumanček, čokoláda, ruža a masáž olejmi: ylang-ylang, jazmín, frangipani, lemongrass...).

80 min

## TÁLSKE SLNKO

Luxusná relaxačná masáž celého tela a tváre olejom zo vzácného jantáru pôsobí regeneračne a uzdravujúco. Je obohatená o pravé 24 karátové zlato, pomocou ktorého omladnete. Vhodná pre mužov aj ženy.

90 min

## PERLOVÁ ROMANTIKA

Luxusná relaxačná masáž tela a tváre na rozmaznávanie pokožky v každom ročnom období s jemným perlovým peelingom a jogurtovo - perlovou telovou a tvárovou maskou, ktoré majú vyživujúci, omladzujúci a regeneračný účinok. Procedúra je vhodná pre mužov aj ženy.

90 min

## ORCHIDEA - TERAPIA KRIŠTÁLMI

Esencia orchidea mobilizuje životnú energiu a sprevádza relaxačné masáže. Pretvára procedúru do jedinečného ošetrenia, ktorá približuje zvláštny svet jemných parfumov a polodrahokamov na zlepšenie fyzickej, duševnej a emocionálnej kondície a rovnako aj duševnej a emocionálnej stránky ľudskej mysle cez textúru vôni orchidei.

90 min

## SLNKO V DUŠI

Uvoľňujúci solný kúpeľ pre zahájenie príjemného relaxu. Energetizujúca, relaxačná masáž vonným olejom a špeciálne upraveným mramorovým kameňom. Masírujeme v meridiánových dráhach celé telo, chodidlá, dlane a tvár na stimuláciu energetických dráh tela pre nabudenie energie.

110 min

## ČOKOLÁDOVÝ RELAX

Čokoládová relaxačná, regeneračná a skrášľovacia kúra na pokožku celého tela, ktorá je vhodná pre každú vekovú kategóriu. Čokoládový celotelový peeling, čokoládový zábal a relaxačná masáž celého tela s čokoládou. SPA rituál je ukončený masážou tváre čokoládovým bambuckým maslom.

90 min

## COFFEE LINE - FORMOVANIE POSTAVY

Spojili sme krásu so zdravím a silou prírodných produktov kávy: Peeling s kávou je aktívny v boji s celulitídou, káva povzbudzuje, pomáha pri formovaní postavy a odplavovaní toxínov; Masáž olejom s extraktom kávy na formovanie postavy naštartuje metabolizmus, znižuje hromadenie tuku a prebytočnej vody v tele, vďaka tomu dochádza k úbytku váhy. Na záver kávový zábal na spaľovanie tukov.

120 min



— ★ ★ ★ ★ —

# TELOVÉ OŠETRENIA

ZVERTE SA DO RÚK NAŠIM WELLNESS  
PROFESIONÁLOM,  
VAŠE TELO SA VÁM POĎAKUJE.

## *Relaxačné masáže*

### **ANTISTRESOVÁ MASÁŽ HLAVY**

Masáž hlavy, krku, šije a tváre esenciálnymi olejmi podľa Vášho výberu so zábalom na vlasy z bambuckého masla.

45 min

### **CELOTELOVÁ MASÁŽ S DETOXIKAČNÝMI ÚČINKAMI**

Príjemná masáž horúcimi bylinnými olejmi - šalvia, materina dúška, žihľava - so zábalom chodidiel a rúk.

80 min

### **MASÁŽ HORÚCIMI BYLINNÝMI MEŠCAMI**

Špeciálna masáž na uvoľnenie svalovej únavy. Bylinné mešce sú vyrobené z bylín z horehronského regiónu.

NEPREDAJNÉ

### **MASÁŽ CHRBTU BYLINNOU ZMESOU**

Masáž zameraná na ozdravenie a prečistenie dýchacích ciest a pľúc s bylinnou zmesou z eukalyptu, horských kvetov a borovice.

45 min





## AROMATERAPEUTICKÁ MASÁŽ

Masáž s aromatickými olejmi (bylinné, ovocné, kvetové) podľa vlastného výberu. Masáž pomáha harmonizovať myseľ a uvoľňuje napätie v tele.

25 / 50 min

## KOKOSOVÁ MASÁŽ S HORÚCIMI KOKOSOVÝMI MEŠCAMI

Masáž celého tela s kokosovým olejom vás uvoľní do hĺbky a dopraje potešenie z voňavej masáže. Zanechá pokožku dlho príjemne hebkú.

NEPREDAJNÉ



## *Aromaterapeutické masáže*

### ČOKOLÁDOVÉ POTEŠENIE

Masáž chrbta, peeling a čokoládový zábal chrbta. Masáž povzbudí a prinesie pozitívnu náladu.

50 min

### REGENERAČNÁ MASÁŽ ČOKOLÁDOVÝM BAMBUCKÝM MASLOM

Omladzujúca masáž chrbta a nôh zozadu s čokoládovým bambuckým maslom. Masáž pôsobí regeneračne a omladzujúco.

50 min

### AFRODIZIAKÁLNA MASÁŽ

Pre vnútornú pohodu a dokonalý relax - masáž vo dvojici s olejom ylang-ylang.

50 min

# Sila dotyku

## REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL

Masáž reflexných bodov, tzv. receptorov, ktoré sa nachádzajú na chodidlách. Masér stláčaním receptorov na chodidlách stimuluje reflexné body. Sú to citlivé miesta, ktoré sú spojené s časťami ľudského tela alebo orgánmi.

25 min

## BREUSSOVA MASÁŽ

Jedná sa o jemnú, energetickú masáž chrbta v oblasti chrbtice, ktorá uvoľňuje telesné, psychické a duševné blokády. Breussova masáž regeneruje medzistavcové platničky a tým rieši široké spektrum zdravotných problémov.

40 min

## REFLEXNÁ MASÁŽ CHRBTA

Masáž sa robí bez použitia oleja, s cieľom odstrániť chorobné zmeny na koži a v tkanivách. Pôsobí na nervový systém, ktorý je hlavným riadiacim systémom v organizme človeka. Pri masáži stimuluje receptory. Stimuly sa prenášajú dostredivými dráhami do mozgu. Odtiaľ vychádzajú spätné reakcie do kože a podkožia, svalov a orgánov, čím dochádza k ich lepšiemu prekrveniu.

20 min





## *Liečivá láva*

### LÁVOVÉ KAMENE CHRBÁT A TELO

Masáž má prinášať regeneračné, uvoľňujúce účinky s doplnením energie a je vhodná na rekonvalescenciu po chorobe. Láva má schopnosť absorbovať a udržať v sebe teplo, ktoré sa masážou s horúcim olejom absorbuje do unavených, stiahnutých svalov.

25 / 50 min

TELOVÉ OŠETRENIA

## Očista organizmu

### DETOXIKAČNÁ MASÁŽ TÁLSKYM MEDOM

Masáž má antibakteriálne, antioxidačné, imunostimulačné a revitalizujúce účinky. Med redukuje jazvy. Pri masáži používame náš domáci med, ktorý vyprodukovalo včelstvo na hotelovej Ajax Farme.

25 min

### ANTICELULITÍDNA MASÁŽ S PEELINGOM

Procedúra zameraná na odstraňovanie celulitídy pomocou liečivých minerálov a bahna z Mŕtveho mora. Procedúra zahŕňa solný peeling, anti - celulitídový bahenný zábal a masáž s anti - celulitídovým olejom.

70 min

### LÝMFODRENÁŽNA MASÁŽ TELA A TVÁRE

Vhodná na unavené telo, podporuje imunitný systém, detoxikuje celý organizmus a pomáha uvoľňovať nadbytočné tekutiny z tela von. Masáž sa vykonáva bez oleja.

NEPREDAJNÉ



## Klasické masáže

### KLASICKÁ MASÁŽ CHRBTI A TELA

Klasická masáž priaznivo pôsobí pri prepracovaní, strese, chorobách, pohybového aparátu, dlhodobej nehybnosti, vnútorných chorobách, poúrazových a pooperačných stavoch a tiež poruchách lymfatického systému.

25 / 50 / 80 min

### MASÁŽ TVÁRE

Oblíbená masáž tváre pomáha zabrániť starnutiu pleti a vzniku vrások, podporuje regeneráciu, zvyšuje pružnosť pokožky, má pozitívny vplyv na psychiku, znižuje napätie v tvári, čím tvár získava znovu jasnú a spevnenú pleť, príjemný výraz a uvoľnený úsmev. Pravidelná masáž tváre a krku je vynikajúci spôsob ako v tejto oblasti zlepšiť krvný obeh a zachovať pleť pevnú a mladistvú.

25 min

### LIEČEBNÁ MASÁŽ NA BOLESTIVÝ CHRBT A ŠIJU

Špeciálna liečivá masáž s rašelinovým zábalom a termo terapiou. Posilňuje imunitný systém, stimuluje cirkuláciu lymfatického a krvného obehu, zrýchľuje bunkovú aktivitu, uvoľňuje tkanivá a prirodzenou cestou sa aktivuje samoliečebný potenciál organizmu. Rašelina je tvorená zo 100% organickej hmoty.

45 min

### ŠPORTOVÁ MASÁŽ S HORSKOU MÄTOU

Dynamická masáž na prekrvenie a prehriatie svalového tkaniva. Využívajú sa akupresúrne hmaty na uvoľnenie stuhnutého svalstva po športovom výkone.

25 min



## *Pre najmenších hostí*

### BABY MASÁŽ

Masáž chrbta a nôh pre deti a juniorov malinovým, jahodovým, grepovým olejom.

15 min



### JUNIOR MASÁŽ

Masáž chrbta a nôh s olejom podľa vlastného výberu.

25 min

### JUNIOR PROCEDÚRA

Masáž chrbta s peelingom podľa výberu (grep, malina, Mírtve more, lipa, bazalka) pre deti od 10 rokov.

25 min



## Potešenie pre všetkých



### KOLAGENÁRIUM

Princíp fotoomladenia celého tela 633nm červeným svetlom je na prírodnej báze, a preto nepredstavuje žiadne riziká pre ľudský organizmus. Toto zariadenie regeneruje všetky formy kolagénu, odstraňuje vrásky, pigmentové škvrny, "rany" po akné.

20 min



### BAMBUSOVÁ MASÁŽ CHRBTA A TEĽA

Pomáha uvoľniť stuhnuté svalové partie a zároveň sa v meridiánových dráhach masážou stimulujú energetické dráhy.

25 / 50 min



### MAMA MASÁŽ

Relaxačná masáž chrbta, hrude, šije, rúk a nôh pre budúce mamičky s olejom podľa vlastného výberu.

45 min



# Wellness ošetrovanie rúk a chodidiel

## HODVÁBNE RUKY

Liečivý a osviežujúci bylinný kúpeľ rúk s peelingom, formovaním a ošetrovaním nechtov a nechtového lôžka s výživnou maskou a zábalom.

55 min

## ZDRAVÉ RUKY

Príjemná masáž rúk s parafínovým zábalom.

40 min

## BYLINKOVÉ POHLADENIE

Bylinný kúpeľ, peeling a masáž rúk s výživným olejovým zábalom. Zábal s masážou rúk je balzomom pre vaše ruky, pokožka pôsobí mladšie a je jemnejšia.

45 min

## PARAFÍNOVÝ ZÁBAL RÚK

Parafínový zábal pomôže vrátiť vašim rukám hebkosť a omladí ich. Je výborný počas celého roka, ale hlavne v zimnom období, kedy sú ruky vystavené chladu, vetru a iným poveternostným vplyvom.

20 min

## ÚPRAVA NECHTOV GEL-LAK

Jedinečný systém úpravy prírodných nechtov, ktorý ich spevní, vyživí a nepoškodzuje ich povrchovú vrstvu. Má prírodný základ, vydrží na nechtoch bez olupovania 2-3 týždne a jeho následné odstraňovanie je jednoduché bez zbrusovania, takže nechty sú aj potom zdravé. Gel lak je pružný a zároveň pevný, ideálna voľba, ak túžite po dokonale upravených a nepoškodených nechtoch.

60 min

## WELLNESS OŠETRENIE CHODIDIEL

Relaxačný soľno-bylinkový kúpeľ nôh s peelingom, ošetrovanie zrohovatenej kože, úprava nechtov - mokrá pedikúra.

NEPREDAJNÉ



## PARAFÍNOVÝ ZÁBAL CHODIDIEL

Parafínový zábal chodidiel je balzomom pre vaše chodidlá, pokožka je zmäkčená a jemnejšia.

20 min

## BYLINKOVÝ RITUÁL CHODIDIEL

Bylinkový wellness rituál chodidiel obsahuje kúpeľ nôh v bylinkovom odvare, peeling bylinnou soľou, masáž nôh a parafínový zábal chodidiel. Na chodidlách sa nachádzajú reflexné zóny, takže masáž chodidiel vám osvieži celé telo.

55 min





## VEDELI STE, ŽE?



Masáž alebo masírovanie je súčasť mechanoterapie; sústava hmatov, ktorými sa mechanicky dráždia periférne nervy, cievy a svaly. Cieľom je zvýšenie funkčnej zdatnosti, odstránenie únavy alebo liečenie.

Slovo masáž pochádza z francúzskeho slova *massage* a to pravdepodobne z arabského *masa* "dotknúť sa, ohmatať alebo manipulovať" alebo z latinského *massa* "masa, cesto". Starší význam tohto slova môže byť ešte z hebrejčiny *me-sakj* "pomazanie olejom". Staroveká gréčtina používala pre masáž slovo *anatripsis* a latinčina *frictio*.

Masáž predstavuje pôsobenie na telo a manipuláciu s telom pomocou tlakov - štrukturovaných, neštrukturovaných, stacionárnych alebo pohyblivých - tlak, impulz či vibrácie. Vykonáva sa ručne alebo pomocou mechanických pomôcok. Existuje viac ako sto rôznych známych masážnych techník. Najviac uvedených dôvodov pre zavedenie masáže ako liečby boli dopyt klientov a vnímanie klinických účinkov. Masáž môže prebiehať na masážnom stole, v masážnom kresle alebo na podložke na podlahe. Počas masáže môže byť klient úplne alebo čiastočne nahý. Časti tela môžu byť zakryté uterákmi či plachtami.

## AK IDETE NA MASÁŽ PO PRVÝ KRÁT:

- Je vhodné 1,5 hodiny pred masážou nejesť ťažké jedlá, na druhej strane nie je vhodné prísť hladný.
- Odložte si náramky, retiazky, okuliare, dlhé vlasy odporúčame mať zopnuté.
- Pred každou masážou sa terapeut opýta na váš aktuálny zdravotný stav, vo vlastnom záujme prosím podávajte pravdivé informácie. Dôležitou informáciou pre nás sú aj alergie, ktorými trpíte. Informujte aj o ochoreniach, ktoré máte alebo ste prekonali v minulosti.
- Ak máte záujem o to, aby sa terapeut zamerlal na určitú oblasť tela, informujte ho vopred alebo aj počas samotnej masáže. Ak vám budú nejaké hmaty nepríjemné alebo bolestivé, upozornite na to.
- Chce sa vám počas masáže spať? Pokojne spite. Spánok je väčšinou stavom najhlbšej relaxácie a regenerácie, zároveň je to dôkaz vašej dôvery k terapeutovi. Preto sa spánku nebráňte, nie je to dôvod na prerušenie masáže.

## KEDY SA MASÁŽ ODPORÚČA ?

V prvom rade je dôležitý dostatok tekutín. Sprchovanie po masáži nie je vhodné z dôvodu pôsobenia oleja na pokožku. Ak to vaša situácia vyžaduje, odporúčame použiť len čistú vodu bez sprchových gélov.

Po masáži môžete pociťovať miernu svalovú horúčku na vymasírovaných miestach. Môže sa vyskytnúť zmena tlaku, točenie hlavy, mierne závraty. Po masáži sa môžete cítiť unavene, malátne. Vyskytuje sa aj mierne zvýšenie teploty a zimnica. Naopak, niekoho masáž vzpruží.

Masáž sa odporúča prakticky každému, kto nemá niektoré z kontraindikovaných ochorení. Okrem toho sa klasická masáž odporúča aj:

- Pri rekonvalescencii po ťažkých chorobách
- Pri chronických reumatických ochoreniach
- Po niektorých úrazoch a operáciách, pretože urýchľuje vstrebávanie výronov krvi a hojenie rán
- Pri ochoreniach pohybového aparátu
- Pri ochoreniach tráviaceho traktu
- Pri ochoreniach dýchacích ciest
- Pri ochoreniach nervového systému



## KEDY SA MASÁŽ NEODPORÚČA ?

Masáž je výborná forma relaxácie a jednoduchý spôsob ako dosiahnuť celkové uvoľnenie. To platí pre človeka, ktorého zdravotný stav je relatívne v poriadku. Sú však ochorenia, pri ktorých sa masáž neodporúča. Ide predovšetkým o tieto ochorenia a stavy:

- Horúčkovité stavy, akútne, zápalové a infekčné ochorenia alebo vôbec stavy, keď je podozrenie, že by o takéto ochorenie mohlo ísť
- Hnisavé ochorenia kože, plesne, infekcie, krvácavé stavy
- Pokročilá osteoporóza

Masáž by sa nemala absolvovať hneď po výdatnom jedle a tiež vtedy, keď ste v časovej tiesni, pretože účinky masáže by mali ešte nejaký čas po jej vykonaní pôsobiť.

Aj vo vašom vlastnom záujme je dobré, aby ste svojho terapeuta informovali o ochorení, ktoré máte, môže masáž prispôbiť vášmu zdravotnému stavu. Rozhodujúce je, aby masáž bola príjemná a aby ste po masáži pociťovali úľavu od stuhnutého svalstva!





— ★ ★ ★ ★ —

# TVÁROVÉ OŠETRENIA

KRÁSA POKOŽKY JE VÝSLEDKOM  
KAŽDODENNEJ STAROSTLIVOSTI  
A ZDRAVIA. POKIAL' SA VÁM ČASTO  
STÁVA, ŽE ZANEDBÁTE SPRÁVNE  
ODLIČENIE ALEBO STAROSTLIVOSŤ,  
PROFESIONÁLNE KOZMETIČKY VÁM  
RADY POMÔŽU.

## *Doprajte pokožke luxus*

### OŠETRENIE PLETI 24 KARÁTOVÝM ZLATOM

Luxusné ošetrovanie tváre plátkami 24 karátového zlata na regeneráciu a omladenie buniek, ktoré pozostáva z komplexného ošetrovania tváre. Odporúčame od 25 rokov.

90 min

### OŠETRENIE PLETI 24 KARÁTOVÝM ZLATOM

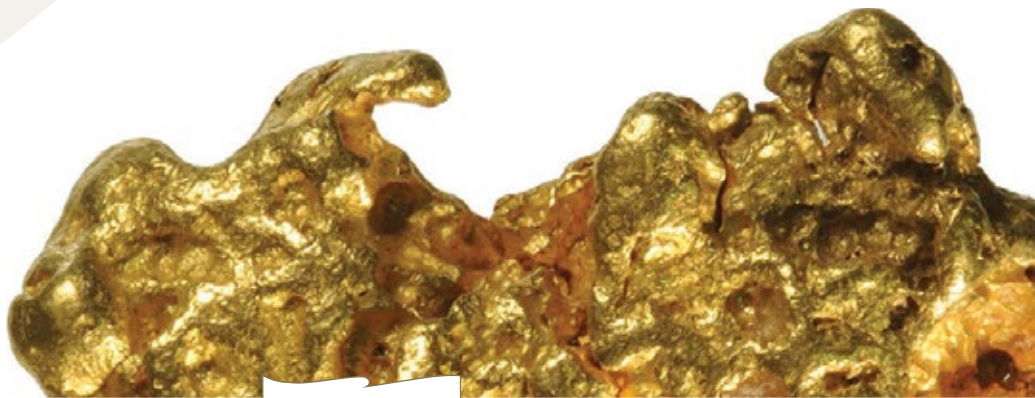
Luxusné ošetrenie 24 karátovým zlatom so zlatou hyalurónovou maskou. Odporúčame od 25 rokov.

60 min

### OŠETRENIE PLETI STRIEBROM

Luxusné ošetrovanie tváre plátkami striebra na regeneráciu a liečenie problematickej pleti, ktoré pozostáva z komplexného ošetrovania tváre. Odporúčame od 15 rokov.

90 min





## MASSADA

*Krásna pleť so silami prírody*

### MASSADA AKNÉ OŠETRENIE

Pre mnohých ľudí je akné len porucha, ale pre mnohých ďalších je akné významným problémom, ktorý má vplyv na ich životný štýl a kvalitu života. Cieľom ošetrovania je eliminovať akné, ošetrovanie má protizápalové a antibakteriálne účinky. Liečba ponúka vynikajúce dlhodobé výsledky pri odstránení akné a tvorbe mazu.

70 min

### NELUHM

Luxusné ošetrovanie, ktoré obnovuje textúru pokožky smerom zvnútra von, čo výrazne zvyšuje hrúbku tkaniva a prírodný objem. Neluhm vyplňa vrásky a ryhy, vyzdvihuje tkanivo a vylepšuje oblasť okolo lícných kostí a nad obočím ako aj kontúry celej tváre. Hlavné aktívne zložky: Hodváb, Lotus, Coriolus, Myristica Fragrans, Antarcticine, Koenzým Q10, Biely čaj, Biela žihľava, Biela sója, Biely tymián.

80 min

### BIOCELLULAR

Ošetrovanie sa odporúča pleti, ktorá potrebuje intenzívne regeneračné ošetrovanie alebo pre pleť, ktorá bola nadmerne poškodená a veľmi citlivú pleť. Hlavné aktívne zložky: Organická sója, Rosa Mosqueta, Ginko Biloba, Palmarosa, Soľ z mŕtveho mora, Konský gaštan.

NEPREDAJNÉ

### PERLOVÉ OŠETRENIE

Ošetrovanie hydratuje, tonizuje a chráni. Urýchľuje obnovu pleti bez podráždenia alebo pôsobenia fotosenzitivity. Ošetrovanie je ideálne pred špeciálnymi príležitosťami, kedy dosiahneme žiarivú pleť. Hlavné aktívne zložky: Šhajio, Červené čučoriedky, Perlový prášok, Jogurt Laktóza, Kyselina mliečna, Vitamín A, Vitamín B, Proteíny a lipidy.

60 min

## MASSMED 1

Rýchle a intenzívne napínajúce / vypínajúce ošetrovanie vytvorené s pomocou efektívnych prírodných zložiek, ktoré poskytujú aminokyseliny, stopové minerály a vitamíny. Ide o dlhotrvajúci, preventívny účinok, ktorý bráni starnutiu pleti ako aj prejavom známkov starnutia.

70 min

## MASSMED 2

Čistý spevňujúci efekt s kyselinou hyalúronovou. Koncentrovaná pleťová starostlivosť s liftingovým efektom, ktorá plní intenzívne potreby pleti z vnútra, viditeľne zlepšuje hydratáciu a pružnosť pleti. So svojou bohatou kompozíciou kyseliny hyalúronovej a vysoko hydratačnými prírodnými aktívnymi látkami je toto ošetrovanie skvelým spôsobom zmenenia pleti a udržiavanie starostlivosti voči prejavom starnutia.

80 min

## CAVIAR

Toto ošetrovanie je určené pre suchú pleť, ktorá potrebuje vyživiť a hlavne pre zrelú pleť. Perfektné ošetrovanie pre ľudí, ktorí vzhľadom na svoj vek, úbytok hmotnosti alebo iné osobitné okolnosti vyžadujú extra podporu bielkovín a výživy pre ich pokožku, na spomalenie zhoršovania stavu, na ozdravenie a spružnenie pokožky. Hlavné aktívne zložky: Kaviár, Centella asiatica, Praslička, Jojobový olej.

80 min



# HYDRAFACIAL MD

## *Mladká pleť bez skalpela*

### HYDRATÁCIA A OCHRANA

KOMPLETNÉ OŠETRENIE TVÁRE A DEKOLTU

Rozjasnite vašu pleť a vyzerajte skvele, tak ako americké hviezdy Catherine Zeta-Jones, Jennifer Aniston, Kate Winslet a mnoho ďalších.

80 min

### HYDRATÁCIA A OCHRANA

KOMPLETNÉ OŠETRENIE TVÁRE

Pleť po ošetrení pôsobí sviežejším, zdravším dojomom. Je hydratovaná, vypnutá a stimulovaná k obnove.

50 min

### HYDRAFACIAL OŠETRENIE CHRBTU

Ošetrenie zahŕňa odlíšenie, čistenie Activ - 4, exfoliácia GlySal Peel chemický peeling podľa typu pleti, automatická Vortex extrakcia Beta HD, infúzia roztokov Antiox - 6.

50 min

### AKNÉ TEENAGE

OŠETRENIE TVÁRE

Ak máte mastnú, problematickú, aknóznu pleť a rozšírené póry, vyberte si toto ošetrenie a zbavte sa svojich problémov raz a navždy.

40 min

### OMLADENIE

KOMPLETNÉ OŠETRENIE TVÁRE

Neinvazívna rejuvenizácia pleti novej generácie. Výsledkom je jasná, rozžiarená a výrazne omladená pleť. Pleť sa po ošetrení vďaka aplikácii vitamínových sér, peptidov, antioxidantov a ďalších látok neustále vypína a je oveľa odolnejšia proti pôsobeniu voľných radikálov a tým sa výrazne spomaľujú účinky starnutia.

60 min

### REVITALIFT

OŠETRENIE TVÁRE

Ošetrenie zahŕňa odlíšenie pleti, čistenie activ - 4, Derma Builder Peptide complex, krém.

25 min

### HYDRAFACIAL LYMFODRENÁŽ A MASÁŽ TVÁRE

Zbavte pleť opuchov a toxínov. Po lymfodrenáži nasleduje kompletná masáž tváre.

40 min

### HYDRAFACIAL OŠETRENIE RÚK

Nenechajte ruky, aby prezradili váš vek.

25 min

### CHEMICKÝ PEELING

SEZÓNNE OŠETRENIE TVÁRE

Ošetrenie zahŕňa odlíšenie pleti, čistenie activ - 4, peeling, krém.

25 min



## *Doplňkové úpravy*

FARBENIE RIAS

FARBENIE OBOČIA A RIAS

FORMOVANIE OBOČIA

FORMOVANIE A FARBENIE OBOČIA

DEPILÁCIA HORNEJ PERY

DEPILÁCIA RÚK

DEPILÁCIA PREDKOLENIA

DEPILÁCIA NÔH ALEBO „BIKINY“







— ★ ★ ★ ★ —

# BALNEOTERAPIA

PO AKTÍVNOM DNI KAŽDÉMU DOBRE PADNE  
PONORIŤ SA DO VANE PLNEJ HORÚCEJ VODY  
A RELAXOVAŤ.

V HOTELI PARTIZÁN\*\*\*\* SME POVÝŠILI  
OBYČAJNÝ KÚPEĽ NA LIEČIVÚ HYDROTHERAPIU  
OBOHATENÚ O ÚČINKY HORSKÝCH BYLÍN  
PROSPEŠNÝCH PRE ZDRAVIE.



## *Vykúpte sa do krásy*

### **KLEOPATRIN KÚPEĽ**

Obsahuje levanduľu, med a mlieko. Kúpele zamerané na pestovanie krásy tela a vnútornej pohody. Levandula upokojuje pokožku a zmysly, mlieko a med prinášajú výživu, krásu a mladost pokožke. Relaxačný wellness zážitok umocňuje vôňa samotného kúpeľa, ktorá pôsobí antidepresívne, osviežuje a povzbudzuje myseľ. Pomáha zlepšiť stav pleti, odstraňuje zvädnutosť pokožky.

20 min

### **ZLATÝ KÚPEĽ VEČNEJ MLADOSTI**

Kúpeľ zabraňuje nechceným stratám kolagénu. Zlato disponuje schopnosťou zvlhčovať pleť a eliminovať vrásky, pozitívne pôsobí proti pigmentovým škvrnám a urýchľuje regeneračné procesy.

20 min



# Liečivé kúpele

## BYLINNÝ KÚPEL

Kúpeľ vhodný na problematickú pleť a drobné odreniny, pôsobí protizápalovo, pomáha pri chorobách pohybového ústrojenstva. Obsahuje repík, kvet nechtíka a sedmokrásku.

## LEVANDUĽOVÝ KÚPEL

Pôsobí priaznivo pri stavoch vyčerpanosti, úzkosti a psychickom napätí, zlepšuje liečenie kožných ochorení, podporuje hojenie rán, zlepšuje trávenie.

## RELAXAČNÝ KÚPEL

Vhodný po namáhavej fyzickej i psychickej práci. Povzbudí myseľ, posilní telo i dušu. Obsahuje medovku, prasličku a rebríček.

## ŽIHĽAVOVÝ KÚPEL

Zmierňuje reumatické bolesti, pôsobí protirakovinovo, upravuje krvný tlak, pomáha pri ateroskleróze, používa sa na podporu rastu vlasov, upravuje metabolizmus.

## PRI PREŤAŽENÍ A NESPAVOSTI

Pôsobí proti nespavosti, kŕčom a upokojuje. Obsahuje dobromyseľ - pamajorán, chmeľ a šalviu.

## KÚPEL S OVSENOU SLAMOU

Pôsobí priaznivo na problematickú pleť, najmä pri atopickom ekzéme. Pomáha pri reumatizme, dne, chorobách obličiek, pečene a vyčerpanosti.

## TONIZUJÚCI KÚPEL

Celkovo povzbudzuje organizmus a zlepšuje krvný obeh. Obsahuje bazový kvet, pomarančové kvety a rozmarín.

## REPÍKOVÝ KÚPEL

Má sťahujúci účinok, pri drobných odreninách, poraneniach a problematickej pleti. Pôsobí proti angíne, chorobám hrdla, zápale ústnej sliznice, pomáha pri kŕčových žilách.

## LIEČITEĽ DUB

Vhodný na liečbu hemoroidov, pomáha proti nadmernému poteniu a na detoxikáciu.

## HARMANČEKOVÝ KÚPEL

Upokojuje podráždenú pokožku.

## ŠALVIOVÝ KÚPEL

Má protizápalové účinky, používa sa pri kŕčoch, chorobách miechy a žliaz.

## OČISTNÝ LIEČIVÝ KÚPEL

Detoxikačný kúpeľ v himalájskej soli s liečivými kryštálmi.

## PRASLIČKOVÝ KÚPEL

Kúpeľ má hojivé a regeneračné účinky, pôsobí najmä na choroby pohybového ústrojenstva a zápalové ochorenia močového ústrojenstva a pľúc.

20 min

## Telové zábalý s hydromasážou

### HYDROMASÁŽ S HREJIVÝM ZÁBALOM V BAHNE Z MŔTVEHO MORA

Obsahuje prírodné minerálne soli, ktoré umožnia pozoruhodný zážitok z vôd Mŕtveho mora. Upokojuje a utišuje bolesti kĺbov, natiahnutých väzív a šliach a uvoľňuje bolesť v chrbte. Vašej pokožke dodá hebkosť a zdravú sviežosť.

### HYDROMASÁŽ PRE DÁMY S TELOVÝM ZÁBALOM

Zábalý plné vitamínov a antioxidantov. Vyberte si ružový, kokosový, čokoládový, brusnicový, slivkový alebo jablkový zábal.

### HYDROMASÁŽ S RAŠELINOVÝM ZÁBALOM A TERMOTERAPIOU

Hrejivý zábal na problematické časti chrbtice, na prekrvenie a hlbšie prepustenie liečivých látok do svalových partií. Teplom uvoľníme stuhnuté svaly.

### HYDROMASÁŽ S MEDOVÝM DETOXIKAČNÝM ZÁBALOM

Obsahuje nespočetné množstvo vitamínov, minerálov, enzýmov a liečivých látok s antibakteriálnym, antioxidačným, imunostimulačným a revitalizujúcim účinkom. Detoxikuje a pomáha liečiť zápalové ložiská v celom tele.

### HYDROMASÁŽ PRE PÁNOV S TELOVÝM ZÁBALOM

Pánom odporúčame naše novinky - whisky zábal alebo zábal s konope.

### HYDROMASÁŽ SO ŠKORICOVÝM ALEBO ZÁZVOROVÝM ZÁBALOM

Pôsobí na prehriatie celého tela, prekrvuje pokožku a pomáha odbúravať tukové bunky v podkoží.

### HYDROMASÁŽ S JALOVCOVÝM ZÁBALOM

Detoxikačný zábal, ktorý prehrieva telo, čistí pokožku a sťahuje zápalý zo svalových partií.

### HYDROMASÁŽ SO SENNÝM ZÁBALOM

Slúži na uvoľnenie svalstva a upokojenie tela po hydromasáži. Uľaví od bolestí pri reumatických ťažkostiach. Triesloviny, mliečne kyseliny, vitamín A a vitamín D zlepšujú krvný obeh a pomáhajú pri detoxikácii.

40 min

## Hydromasáže

|   |
|---|
| ANTICELULITÍDOVÁ HYDROMASÁŽ               |
| INTENZÍVNA LYMFATICKÁ HYDROMASÁŽ          |
| HYDROMASÁŽ DOLNÝCH KONČATÍN PROTI OPUCHOM |
| POVZBUDZUJÚCA HYDROMASÁŽ                  |
| REGENERÁCIA PO ZÁŤAŽI                     |
| INTENZÍVNA RELAXÁCIA                      |
| UPOKOJUJÚCA HYDROMASÁŽ                    |
| INTENZÍVNA MASÁŽ CHRBTU                   |
| MIX - VÍRIVKA PERLIČKA                    |
| PERLIČKA                                  |
| VÍRIVKA                                   |

20 min

## Teľové peelinky

|   |
|---|
| DETOXIKAČNÝ MEDOVÝ PEELING                            |
| ČOKOLÁDOVÝ PEELING                                    |
| PEELING TANEC SLNKA                                   |
| KVETINOVÝ PEELING S RUŽOU                             |
| PEELING Z LIPOVÉHO KVETU                              |
| LETNÝ MALINOVÝ, GREPOVÝ, KOKOSOVÝ, BRUSNICOVÝ PEELING |
| BYLINNÝ PEELING LEVANDULOVÝ ALEBO BAZALKOVÝ           |
| KÁVOVÝ PEELING  |

20 min



— ★ ★ ★ —

# WELLNESS BALÍKY

NÁJDITE SI ČAS NA STRÁVENIE  
SKVELÉHO WELLNESS DŇA,  
KTORÝ BUDE PATRIŤ IBA VÁM.  
WELLNESS ODBORNÍCI SPOJILI TIE  
NAJZAUJÍMAVEJŠIE PROCEDÚRY DO  
KOMPLEXNÝCH BALÍKOV, VĎAKA  
KTORÝM ABSOLVUJETE V JEDEN DEŇ  
VŠETKO, O ČOM STE DOTERAZ IBA  
SNÍVALI.



## HYDRAFACIAL MD

---

ZVÝHODNENÁ WELLNESS KÚRA  
ZAHŔŔŔA:

- 3x kompletne ošetrovanie tváre HYDRAFACIAL MD (3 x 50 min.)
  - 3x vstup do NATURE WELLNESS CENTER (3 x 3hod. wellnessovanie)
  - DARČEK - éterický olej Čierne hrozno
- 



## WELLNESS A KOLAGÉNOVÁ TERAPIA

---

ZVÝHODNENÁ WELLNESS KÚRA  
ZAHŔŔŔA:

- 10x kolagénovú terapiu (1 x 10 min. prvá návšteva, 9 x 20 min.)
  - 10x vstup do NATURE WELLNESS CENTER (10 x 3hod. wellnessovanie)
  - DARČEK - éterický olej Čierne hrozno
- 



## PÁNSKY DETOX

---

BALÍK ZAHŔŔŔA:

- celotelovú detoxikačnú masáž
  - reflexnú masáž nôh a rúk
  - telový detoxikačný peeling
  - telový detoxikačný zábal
- 

120 min



## REŠTART

---

### BALÍK ZAHŔŔŇA:

- peeling tela
- klasická masáž
- masáž tváre a ošetrujúca maska

---

120 min



## ZDRAVÉ TELO

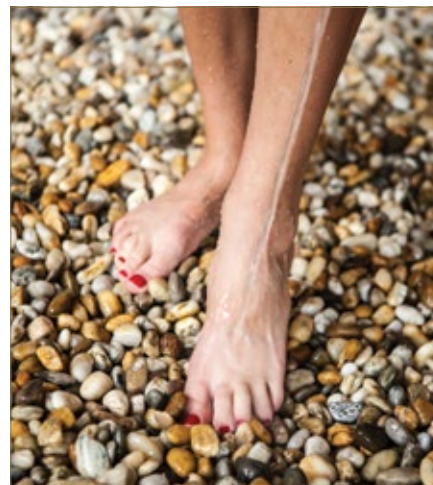
---

### BALÍK ZAHŔŔŇA:

- bylinný kúpeľ
- peeling celého tela
- zábal z Mŕtveho mora
- regeneračná masáž bambuckým maslom

---

150 min



## TÚLAVÉ TOPÁNKY

---

### BALÍK ZAHŔŔŇA:

- bylinný kúpeľ nôh s peelingom
- masáž chodidiel
- zábal chodidiel

---

60 min



## GOLD LADY

### BALÍK ZAHŔŔŇA:

- zlatý kúpeľ večnej mladosti
- peeling celého tela
- zábal podľa vlastného výberu
- ošetrovanie pleti 24-krátovým zlatom

120 min

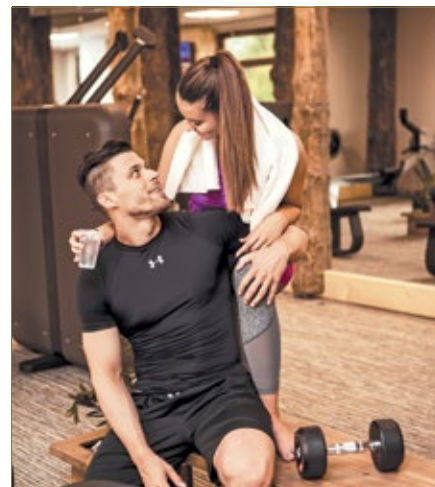


## TÁLSKE SPA

### BALÍK ZAHŔŔŇA:

- bylenný kúpeľ alebo solný kúpeľ
- peeling celého tela
- lymfodrenáž tela a tváre
- tvárovú masku

NEPREDAJNÉ



## WELLNESS & ŠPORT

### BALÍK ZAHŔŔŇA:

- 1 hod. squash
- hydromasážny kúpeľ - regenerácia po záťaži
- športová masáž nôh

105 min





## ROMANTIKA VO DVOJICI (2 OSOBY)

WELLNESS BALÍČEK ZAHŔŇA:

- afrodisiakálna masáž  
s ylang-ylang olejom vo dvojici
- rezervácia hniezda lásky
- sekt do hniezda lásky

180 min

## *Wellness podľa Vás*

Vyberte si voucher a vyskladajte wellness pobyt  
podľa Vašich predstáv

**BRONZOVÝ VOUCHER**  
OSOBA/ 50 €

**STRIEBORNÝ VOUCHER**  
OSOBA/ 100 €

**ZLATÝ VOUCHER**  
OSOBA/ 150 €

A photograph of a man and a woman in a swimming pool. The woman is splashing water with her hands, and both are laughing joyfully. The water is bright blue, and the scene is captured in a warm, golden-hour light. The text 'AQUA & KIDS' is overlaid in a white, elegant serif font, with four small stars centered below it.

# AQUA & KIDS



**BAZÉN S PROTIPRÚDOM A CHRLIČOM**



**PANORAMATICKÁ VÍRIVKA**



**SOLNÝ PRAMEŇ**



**DETSKÝ BAZÉNIK  
PARTIZÁNA FERDA**

|                                | Hĺbka       | Teplota vody | Účinky  | Kapacita           |
|--------------------------------|-------------|--------------|---|--------------------|
| BAZÉN S PROTIPRÚDOM A CHRLIČOM | 1,1 – 1,4 m | 28 - 30 °C   | uvoľnenie a prekrvenie tela, hydromasáž tela  | 14 x 11 m          |
| DETSKÝ BAZÉNIK PARTIZÁNA FERDA | 0,2 – 0,4 m | 30 – 32 °C   | -   | -                  |
| PANORAMATICKÁ VÍRIVKA          | 0,8 m       | 34 - 36 °C   | hydromasáž tela, relax  | vhodné pre 6 osôb  |
| SOLNÝ PRAMEŇ S RELAX ZÓNOU     | 1 m         | 34 - 36 °C   | ochorenia pohybového aparátu, regenerácia pokožky, pomáha tiež pri bolestiach hlavy a nervozite | vhodné pre 12 osôb |

Deti do 12 rokov majú vstup do Panoramickej whirlpool a Solného prameňa povolený len v sprievode dospeljej osoby.



# Aqua & Kids

-1. poschodie



1. RECEPCIA
2. ŠATNE DÁMY / PÁNI
3. SPRCHY
4. VODNÝ SVET PARTIZÁNA FERDA
5. RELAXAČNO - PLAVECKÝ BAZÉN S CHRLIČOM A PROTIPRÚDOM
6. PANORAMATICKÁ VÍRIVKA
7. SOLNÝ PRAMEŇ S RELAX ZÓNOU
8. STOLNÝ TENIS
9. MULTIFUNKČNÁ HALA SQUASH, BEDMINTON, BASKETBAL



A romantic couple in white bathrobes is shown in a wooden sauna. The woman is smiling and looking at the man, who is leaning in and kissing her on the cheek. They are both wearing white bathrobes. The background is a wooden sauna with a wooden railing and rope.

# VITAL & SAUNA

— ★ ★ ★ ★ —

OBJAVTE SAUNOVANIE V DUCHU

“HOTEL V LESE, LES V HOTELI”

## VEDELI STE, ŽE?

- Sauna uvoľňuje telo i dušu, prináša nám psychickú relaxáciu a regeneráciu síl.
- Saunovanie má predovšetkým výborný preventívny účinok.
- Pri pravidelnom saunovaní sa vytvorí odolnosť voči viróznym infekciám dýchacích ciest.
- Horúci vzduch v saune vyvoláva potenie a vylučovanie škodlivých látok, otvára póry pokožky, zlepšuje jej prekrvenie, pružnosť a vzhľad. Zrýchľuje metabolizmus, pôsobí protizápalovo, baktericídne a zabíja roztoče, ktoré žijú na ľudskom tele (mimočodom, len dvakrát v živote je vaše telo úplne zbavené roztočov, keď sa narodíte a keď vyjdete zo sauny), vďaka čomu sauna pomáha aj proti rôznym alergickým, ekzémom, kvasinkovým a hubovým infekciám, akné a kožným chorobám.
- Saunovanie pôsobí upokojujúco, uvoľňuje dušu i telo, prináša psychickú i fyzickú relaxáciu, odstraňuje psychické vypätie, prejavujúce sa nespavosťou, nervozitou, stavmi úzkosti, vyčerpanosťou, bolesťami hlavy a kĺbov.

Ako sa správne saunovať?

Niekedy, možno aj z nevedomosti, sa návštevníci dopúšťajú chýb, ktoré škodia im aj ostatným zúčastneným. Náš profesionálny wellness tím vám poradí a pomôže v akejkoľvek situácii. Môžete nás osloviť kdekoľvek v priestoroch Nature Wellness Centra, prípadne sme vám k dispozícii na wellness recepcii počas otváracích hodín.

### 1 SPRCHA, MYDLO, UTERÁK

Pred vstupom do sauny sa osprchujte, umyte mydlom a utrite do sucha.

### 2 SAUNUJETE SA V PLAVKÁCH? ROBÍTE VEĽKÚ CHYBU!

Do sauny sa nechodí v plavkách! Vstupujte zásadne v plachtách, froté uterákoch alebo nahí, avšak v tom prípade nezabudnite na plachtu / uterák pod seba.

### 3 PLACHTA ALEBO UTERÁK POD CELÝM TELOM

Do sauny si zoberte dostatočne veľkú plachtu alebo uterák na viac, aby ste ich mali prestreté pod celým telom vrátane chodidiel.

### 4 SADNÚŤ, LAHNÚŤ

Najvhodnejšia poloha na saunovanie je v ľahu s podloženou hlavou alebo v polo sede. Ak chcete zo sauny odísť, najprv sa na chvíľu posadte a potom pomaly vstaňte.

### 5 DÝCHAJTE NOSOM

V saune sa snažte dýchať nosom, avšak pomaly a nie veľmi zhlboka. Ak vás páli sliznica nosa, navlhčite si tvár vodou a prekryte si nos rukou.



## 6 RELAXUJTE POTICHU A V POKOJI – MLČANIE JE ZLATO

Uložte sa do pohodlnej polohy a relaxujte.

## 7 DĹŽKA PODĽA VÁS

Dĺžka pobytu v saune závisí od vášho pocitu. Ak vám je nepríjemne, zle sa vám dýcha, máte pocit brnenia končatín alebo iné ťažkosti, saunu opustite. Na začiatok sú vhodné kratšie intervaly, ktoré postupne predlžujte, avšak nie na dlhšie ako 15 minút.

## 8 SCHLAĎTE SA

Po opustení sauny nasleduje schladenie, buď sprchou, vedrom alebo návštevou ochladzovacieho bazéna, pred ktorou sa vždy najprv osprchujte. Ochladzovanie začína nohami postupne smerom hore. Je vhodné namočiť si aj hlavu alebo aspoň zátylok. Ak ste náchylní na srdcovo-cievne ochorenia, osprchujte sa len mierne studenou vodou a studený bazén vynechajte.

## 9 ODDYCHUJTE

Po schladení sa poriadne osušte a zabaľte do suchej plachty, uteráka alebo župana a oddychujte na lehátku najmenej 15 – 20 min. V žiadnom prípade nezostávajúte v mokrej plachte či uteráku. Oddych nikdy nevynechávajúte.

## 10 DOPĽŇAJTE TEKUTINY

Najvhodnejšie sú voda a ovocné šťavy. Využite náš občerstvovací kútik s pitným režimom. Pitie alkoholu účinky sauny neguje a fajčením po saune si uškodíte niekoľkonásobne viac.

Nezabudnite!

Saunovanie nie je vhodné pre všetkých. Niektoré ochorenia do sauny nepatria a môžu poškodiť vaše zdravie. Sú to hlavne: akútne zápaly, niektoré kožné ochorenia, degeneratívne ochorenia, epilepsia, srdcovo-cievne ochorenia, vysoký krvný tlak, choroby pľúc, zápaly kĺbového aparátu, horúčkovité stavy, hnačkové ochorenia, zvýšená teplota.

Obmedzený vstup do saunového sveta majú ľudia, ktorí konzumovali alkohol.



V priestoroch Nature Wellness Center podľa hygienických zásad nie je prípustné konzumovať jedlo. V celom objekte je prísny zákaz fajčenia!

Každý návštevník si musí uvedomiť, že do saunového sveta vstupuje na vlastné nebezpečenstvo.





## LESNÁ SAUNA

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| Teplota:                | 55 - 60 °C                   |
| Relatívna vlhkosť:      | 50 - 60 %                    |
| Odporúčaná doba pobytu: | 15 - 20 min.                 |
|                         | opakovane 2 - 3 krát po sebe |

Lesnú saunu radíme medzi sauny s miernym prehriatím. Jedinečnosťou našej lesnej sauny je špeciálna saunová pec „Herba“, ktorá umožňuje inhaláciu bylín, konárov a pod. Inhalované prírodné produkty sú v pravidelných intervaloch zvlhčované studenou vodou a práve táto reakcia tepla a chladu zabezpečuje intenzívne vylúhovanie arómy, silíc a pod.



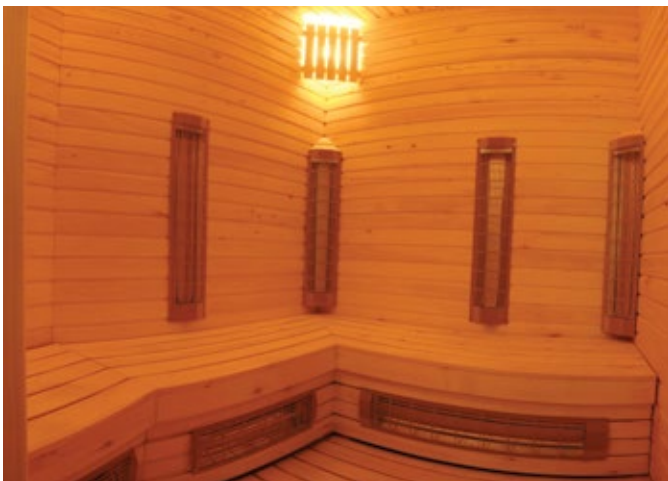
## HORÚCA SAUNA

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| Teplota:                | 95 - 98 °C                   |
| Relatívna vlhkosť:      | 45 - 50 %                    |
| Odporúčaná doba pobytu: | 15 - 20 min.                 |
|                         | opakovane 2 - 3 krát po sebe |

Je odvodená od klasickej fínskej sauny. Po prehriatí tela je vhodné, aby nastalo ochladenie a mierny oddych. Výnimočnosťou našej horúcej sauny je atraktívna saunová pec, ktorá automaticky zvlhčuje priestor prenášaním lávových kameňov z priestoru pece do medeneho kotlíka s vodou. Uvedený automatický proces zabezpečuje ustálenú vlhkosť priestoru.

Sauna nie je vhodná pri srdcových ochoreniach, poinfarktových stavoch, vysokom krvnom tlaku, akútnych infekčných ochoreniach, pri veku nad 70 rokov, pod vplyvom alkoholu alebo iných omamných látok.

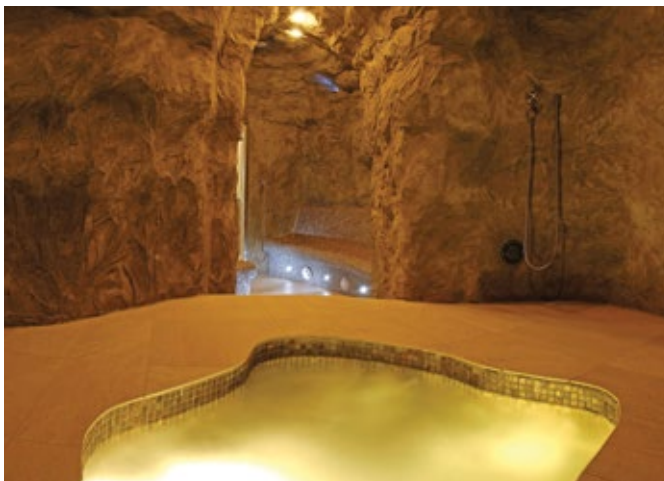




## INFRA SAUNA

|                         |                              |
|-------------------------|------------------------------|
| Teplota:                | 40 - 42 °C                   |
| Relatívna vlhkosť:      | 42 - 45 %                    |
| Odporúčaná doba pobytu: | 15 - 20 min.                 |
|                         | opakovane 2 - 3 krát po sebe |

Infra sauna je vhodná pre ľudí, ktorí zle znášajú vysokú teplotu. Princíp infra sauny spočíva v hĺbkovom teple, ktoré prehrieva do hĺbky svalovú hmotu. Zvýšením telesnej teploty sa zaistí prekrvenie. Infra sauna je veľmi príjemná a nezaťažuje organizmus. Pri našej tepelnej procedúre využívame infražiariče renomovaného svetového výrobcu Physiotherm.



## LÍŠČIA NORA - PARNÁ SAUNA S MASÁŽOU NÔH

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Teplota:                | 42 - 45 °C   |
| Relatívna vlhkosť:      | 100 %        |
| Odporúčaná doba pobytu: | 15 - 25 min. |

Líščia nora vám umožní príjemnú relaxáciu a odpočinok. Byť v líščej nore je jedinečné pre jej regeneračný a revitalizačný účinok. Popri napařovaní môžete využiť jemnú perličku v malom bazéniku, ktorá premasíruje vaše nožky.



## PARNÝ KÚPEĽ MEDZI PÍŠŤALAMI

|                         |                        |
|-------------------------|------------------------|
| Teplota:                | 42 - 44 °C             |
| Relatívna vlhkosť:      | 100 %                  |
| Odporúčaná doba pobytu: | 15 - 20 min.           |
|                         | dvojnásobné opakovanie |

Saunu ocenia hlavne alergici. Sauna prečisťuje horné dýchacie cesty. Vlhký vzduch priaznivo pôsobí na pokožku, ktorá silne prekrvuje a intenzívne čistí. Pokožka zostáva jemná a zamatovo mäkká. Parný kúpeľ má pozitívne účinky aj pri oslabení ciev, pri zrazeninách a pri ochoreniach dýchacích ciest.



## BYLINKOVÁ SAUNA

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Teplota:                   | 45 - 60 °C   |
| Relatívna vlhkosť vzduchu: | 55 - 60 %    |
| Odporúčaná doba pobytu:    | 15 - 25 min. |

Aromaterapia patrí medzi najstaršie metódy prírodnej medicíny. Do priestoru sa odparujú prírodné arómy harmančeka a levandule. Inhalácia v príjemnej atmosfére má upokojujúce účinky. Aromaterapia sa používa na liečbu a dezinfekciu dýchacích ciest, má blahodárne účinky na ľudskú pokožku, pôsobí proti telesnej únave a bolesti hlavy.



## PARNÁ EUKALYPTOVÁ SAUNA

|                         |               |
|-------------------------|---------------|
| Teplota:                | 42 - 44 °C    |
| Vlhkosť vzduchu:        | 100 %         |
| Odporúčaná doba pobytu: | 10 – 15 minút |

Vzduch je nasycovaný prírodným eukalyptovým koncentrátom. Procedúra prečistí horné dýchacie cesty, je dobrou prevenciou proti nachladnutiu a zápalom horných či dolných dýchacích ciest, posilňuje imunitu. Vlhký vzduch priaznivo pôsobí na pokožku, ktorá sa silne prekrvuje a intenzívne čistí. Pokožka tak zostáva jemná a zamatovo mäkká.

Odporúčame: Vhodné pri chorobách dýchacích ciest, má protizápalové účinky, blahodarne pôsobí na uvoľnenie svalstva a pohybového aparátu.



## PANORAMATICKÁ VÍRIVKA

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Teplota:                | 34 - 36 °C   |
| Odporúčaná doba pobytu: | 15 - 25 min. |

Vírivý bazén pre desať osôb. Každá osoba má k dispozícii hydromasážne trysky s prevzdušňovaním, centrálne na dne je vzdušný gejzír. V priebehu 20 minút si svoje telo dostatočne prekrvíte.



## ĽADOVÁ TRIEŠŤ

|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| Teplota:                | - 4 °C    |
| Odporúčaná doba pobytu: | 1 - 2 min |

Ochladzovacia procedúra s možnosťou masáže celého tela ľadom.



## HORSKÁ BYSTRINKA

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Teplota:                | 8 - 12 °C  |
| Odporúčaná doba pobytu: | 1 - 5 min. |

Je to jazierko so studenou vodou, ktoré slúži na ochladenie tela po saunovaní. Ochladenie tela nastáva pomalým vchádzaním do jazierka. Ochladenie tela šokovou terapiou je pre saunových labužníkov tá najkrajšia procedúra. Odporúčame, aby ste nepre-  
cenili svoje sily a neochladzovali sa samostatne.





## LADOVÉ VEDRO

|          |           |
|----------|-----------|
| Teplota: | 8 - 12 °C |
|----------|-----------|

Ladové vedierko je súčasťou ochladzovacieho priestoru pri ochladzovacom jazierku. Je vhodné na mierne ochladenie tela. Objem vody je cca 12 l.



## IGLU - ROSA, DÁŽĎ A BÚRKA

|          |            |
|----------|------------|
| Teplota: | 15 - 38 °C |
|----------|------------|

Vodné iglu vám poskytne zážitok zo striedavej premeny vodného živlu v prírode napodobnením rosy, dažďa a búrky v niekoľkých okamihoch. Navnadí štekľivý súlad s prírodou.

## KLASICKÁ SPRCHA

|          |            |
|----------|------------|
| Teplota: | 15 - 38 °C |
|----------|------------|

Je možnosťou individuálneho jedinečného osvieženia pre rozhorúčené telo. Studený prúd vody vás rýchlo osvieži, vzpruží a dobije vás energiou.



## SPRCHA - LETNÝ DÁŽĎ

|          |            |
|----------|------------|
| Teplota: | 15 - 38 °C |
|----------|------------|

Automatická sprcha so svetelnou terapiou, evokujúca dažď je príjemným relaxom. Intenzívny prúd padajúcej vody pôsobí na vaše telo ako dažď na vysmädnutú prírodu. Teplota vody je nastaviteľná v piatich tepelných stupňoch. Možnosť voľby studenej, letnej a horúcej vody. Sprchovanie je sprevádzané svetelným efektom.



## SEDAVÝ KÚPEĽ NÔH

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Teplota:                | 15 - 38 °C   |
| Odporúčaná doba pobytu: | 10 - 15 min. |

Vyhrievaná mozaiková lavica s dvomi nádobami na kúpeľ nôh. Procedúra je príjemným gestom pre naše ubolené chodidlá. Do kúpeľa pridávame aromatické esencie a po ukončení procedúry vodu vypustíme stlačením sifónu a nádobu opláchneme.



## ŠTRKOVÁ PLÁŽ

|                         |              |
|-------------------------|--------------|
| Teplota:                | 32 - 35 °C   |
| Relatívna vlhkosť:      | 45 - 50 %    |
| Odporúčaná doba pobytu: | 25 - 30 min. |

Na štrkovej pláži môžete relaxovať a snívať. Chvíle vám spríjemní výhľad z okna na okolitú prírodu.



## KNEIPPOVA CESTA

|                         |            |
|-------------------------|------------|
| Teplota:                | 15 - 36 °C |
| Odporúčaná doba pobytu: | 5 - 8 min  |

Štyri monolitické bazéniky s technológiou automatického dopúšťania a vypúšťania vody. Aktívny pohyb prešľapovaním vo vaničkách s okrúhlymi kameňmi s teplou a studenou vodou priaznivo pôsobí pri poruchách krvného obehu, pri bolestiach hlavy a migréne. Kamenky premasírujú vašu spodnú časť chodidiel a dokonale ich prekrvia.



## TEPIDÁRIUM S KRBOM

---

Okrem doplnenia tekutín je dôležitou súčasťou správneho saunovania oddych. Zabalte sa do mäkučkkej deky a začnite oddychovať. Zvuk praskajúceho krbu a pohojdávanie vás v momente prenesú do ríše snov. Zobudíte sa pohľadom priamo do lesa...



## HNIEZDO

---

Nature Wellness Center Hotela Partizán\*\*\*\* je vyhľadávaným miestom zalúbencov i párov, ktoré chcú utužiť dlhoročný vzťah. Nájdete v ňom niekoľko zákutí, kde sa môžete venovať iba vám dvom. Jedným z nich je aj hniezdo - relaxačné miesto, ktoré vás ukryje pred zrakmi ostatných návštevníkov.



## PANORAMATICKÉ RELAX ZÓNY

---

Prechodom z tepidária s hojdacími lehátkami a praskajúcim krbom sa dostanete do vyhrievanej Relax zóny. Na rozlohe 120 m<sup>2</sup> sa tu nachádza 35 pohodlných miest pre dokonalý relax s výhľadom do údolia Nízkych Tatier.

Oddychujte na ležadlách s anatomickými opierkami hlavy a pohodlných pamäťových matracoch. Zasnívajte sa v prítmí relax zóny s esenciami vonných olejov. Prijemným dotvorením pokoja je žblnkajúca voda horských potôčikov.



# Vital & Sauna

prízemie



1. LESNÁ SAUNA
2. HORÚCA SAUNA
3. INFRA SAUNA
4. ŠTRKOVÁ PLÁŽ
5. TEPIDÁRIUM S KRBOM
6. PANORAMATICKÁ JACUZZI
7. KNEIPPOVA CESTA
8. PARNÁ EUKALIPTOVÁ SAUNA
9. KÚPEĽ NÔH
10. VITAL KÚTIK
11. ĽADOVÁ TRIEŠŤ
12. PARNÉ PÍŠŤALY
13. BYLINKOVÁ SAUNA
14. LÍŠČIA NORA
15. LETNÝ DÁŽĎ
16. VODNÉ IGLU
17. DÚŠOK VODY
18. ĽADOVÉ VEDRO
19. HORSKÉ JAZIERKO
20. PANORAMATICKÁ TERASA
21. PANORAMATICKÁ RELAX ZÓNA

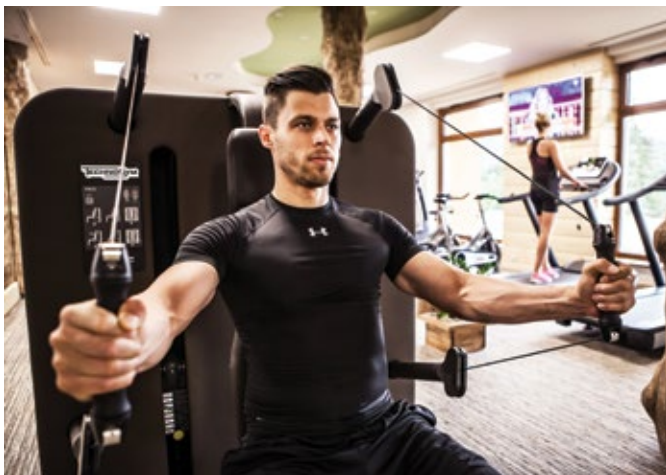


# Family saunas

1. PARNÁ SAUNA S JAZIERKOM A VODNÝM BRALOM
2. ZÁŽITKOVÉ SPRCHY
3. SUCHÁ FÍNSKA SAUNA
4. VITAL KÚTIK
5. RELAX ZÓNA

Doprajte si wellness chvíle s vašimi ratolesťami. Od 1. 4. 2017 je pre našich najmenších hostí s rodičmi k dispozícii priestor – RODINNÉHO SAUNOVÉHO SVETA. Na ploche 72 m<sup>2</sup> si môžete dopriať to pravé saunovanie bez starostí. Odteraz sa môžete saunovať všetci spolu. Priestory sú súčasťou Vital & Sauna sveta v Nature Wellness Center. Nájdete tu 2 druhy sáun s atrakciami, zážitkové sprchy, vital kútik s občerstvením a relax zónu s výhľadom priamo do lesa.





## FITNESS

Ak sa chcete udržať v dobrej kondícii alebo máte problém s nadváhou, využite priestory fitness. Profesionálne Fitness vybavené posilňovacími strojmi uznávanej značky TehnoGym je tu práve pre vás. Zdravý pohyb v prírode a aj v novom fitness s prvkami lesa v interiéri, vás budú povzbudzovať, aby ste podali ešte lepší športový výkon!

Rozloha fitness centra: 86 m<sup>2</sup>

Otváracia doba: denne 09:00 - 21:00 h.



## MULTIFUNKČNÁ ŠPORTOVÁ HALA

Priaznivci športu a aktívnej dovolenky si určite obľúbia multifunkčnú športovú halu. Môžete si tu zahrať squash na dvoch squashových kurtoch alebo bedminton, volejbal, basketbal a stolný tenis.

Športové náčinie vám radi zapožičiame na wellness recepcii.

Otváracia doba: denne 09:00 - 21:00 h.

# PRIVÁTNE WELLNESS

★★★★

UŽITE SI KRÁSNE MOMENTY S PARTNEROM, PARTNERKOU  
V ZÁŽITKOVOM PRIVÁTNOM WELLNESS HOTELA PARTIZÁN\*\*\*\*.  
PRIPRAVILI SME PRE VÁS LUXUSNÚ OÁZU POKOJA SO VZRUŠUJÚCOU  
VŔŇOU A ATMOSFÉRIOU SVIEČOK, KTORÁ DOTVÁRA TENTO  
NEZABUDNUTEĽNÝ PRIESTOR.

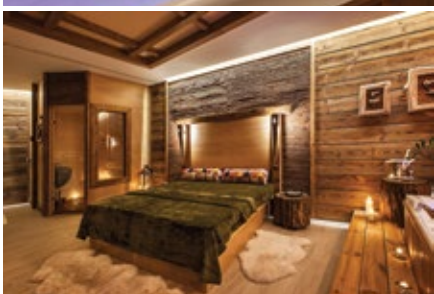
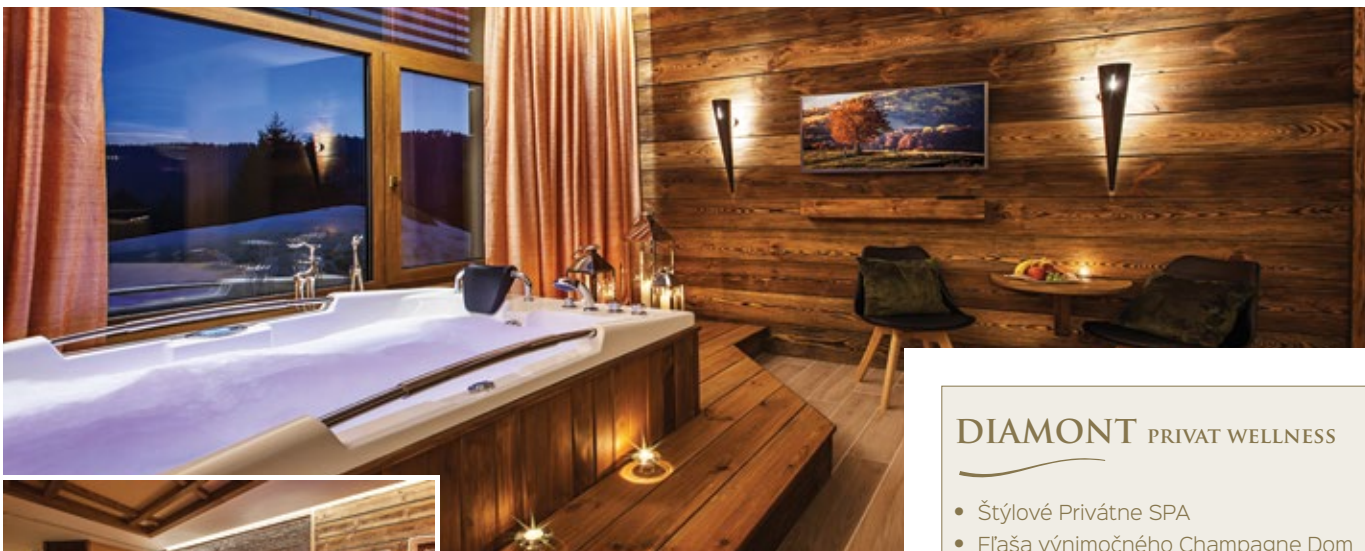




## A ČO ŠTÝLOVÉ PRIVÁTNE WELLNESS PONÚKA?

- Vírivú vaňu pre dvoch s príjemnou hudbou
- Horúcu fínsku aromatickú saunu
- Sprchu s produktmi z prírodnej kozmetiky
- Dekorované masážne lehátka pre dvoch
- Štýlovú relaxačnú posteľ
- Mäkučné župany a papuče
- Čajový a kávový set
- 2 fl. minerálnej vody na uhasenie smädu





## SILVER PRIVAT WELLNESS

- Štýlové Privátne SPA
- Misa čerstvého ovocia (1 kg)
- Fľaša sektu Hubert de Luxe

2 hodiny

## GOLD PRIVAT WELLNESS

- Štýlové Privátne SPA
- Fľaša Moët & Chandon
- Maškrtné čokoládové pralinky
- Miska s variáciami orieškov
- Syrové variácie doplnené šťavnatým hroznom a olivami
- Afrodizikálna masáž celého tela so vzrušujúcou masážnou sviečkou, vo dvojici 50 min.

4 hodiny

## DIAMONT PRIVAT WELLNESS

- Štýlové Privátne SPA
- Fľaša výnimočného Champagne Dom Perignon
- Maškrtné čokoládové pralinky
- Miska s variáciami orieškov
- Delikates obložená misa (kvalitné syry, sušená šunka, údený losos, krevety, kaviár, zeleninové a ovocné obloženie atď.) 1000 g
- Jahody máčané v bielej a čiernej čokoláde
- Kytica ruží (farba podľa želania)
- Love box pre náročných „Yes for LOVE“
- Afrodizikálna masáž celého tela so vzrušujúcou masážnou sviečkou, vo dvojici 50 min.

6 hodín



**Poznámka:**

**VSTUP** do časti **VITAL & SAUNA** je povolený deťom od 15 rokov. Deti do 15 rokov majú k dispozícii priestory Family saunas. Vstup je na max. 3 hodiny do častí Aqua & Kids a Vital & Sauna a Family Saunas.

Hotel si vyhradzuje právo na obmedzenie prevádzky wellness v závislosti od jeho vyťaženia. **ODPORÚČAME** overenie dostupnosti **NATURE WELLNESS CENTER** pre neubytovaných hostí vopred telefonicky, tel. č. 048/630 88 07.



Hotel PARTIZÁN, s.r.o.

Tále 108 - Bystrá

977 65 Brezno

GPS: 480 52´26.34"N 190 36´1.36"E

e-mail: [wellness@partizan.sk](mailto:wellness@partizan.sk)

tel. č: +421 48 63 08 807

+421 48 63 08 813



[facebook.com/hotelpartizan](https://facebook.com/hotelpartizan)

[www.wellnessresort.sk](http://www.wellnessresort.sk)

[www.partizan.sk](http://www.partizan.sk)