



Spa menu



Vítejte ve wellness a spa hotelu Vista^{★★★★}

Naše wellness je místem vaší relaxace a načerpání nové energie.

Místem návratu k sama sobě, k přirozeným kořenům, přírodě.

Místem radosti a souznění s vašimi nejbližšími.

Místem nalezení harmonie těla i duše.

Místem nalezení krásy jak navenek, tak uvnitř.

Vstupte a vnímejte všemi smysly, obklopeni krásou, klidem a majestátností okolní horské přírody. Nechte se hýčkat a unášet pryč od starostí každodenního světa v péči našich zkušených terapeutů.

Čerpej sílu z místní přírody

Proč hledat v dalekém světě, když to dobré leží přeci tak blízko.

Léčivou sílu lesa, kamenů a bylin lidé využívali od pradávna a málem by upadla v zapomnění. A to by byla škoda. Vždyť mocná náruč matky přírody ve spojení s rituálními postupy a profesionálním přístupem našich masérů vám dodá elán a vitalitu, kterou potřebujete a dopřeje péči, kterou si zasloužíte.



4 principy wellness

INSPIROVÁNO RODINOU A PŘÍRODU



NÁRUC'
ZEMĚ

ŽENSKÝ PRINCIP

stabilita, pohoda,
klid, objetí



SÍLA
VŮLE

MUŽSKÝ PRINCIP

pevnost, síla,
odvaha, odolnost



DOUŠEK
RADOSTI

DĚTSKÝ PRINCIP

radost, hravost,
čistota, imunita



HARMONIE
ŽIVOTA

RODINNÝ PRINCIP

souznění, sdílení, rovnováha,
přítomný okamžik

4 vonné kompozice

Každý masážní okruh k sobě váže jednu specifickou vůni složenou ze 100% čistě přírodních éterických olejů. Tato vůně slouží jako vzkaz beze slov. Bude jí prosycen jak vzduch v masérně, tak bude také obsažena v produktech, kterými budeme pečovat o vaše tělo. Jednotlivé vůně byly speciálně vyvinuty pro hotel Vista na základě principů, které jsou pro nás a našeho hosta důležité.



Vůně dodává pocit pohody a klidu, radosti a stability. Působí jako nervové tonikum a přináší pozitivní emoce.



Vůně přináší uvolnění vypjatým svalům i nervům, rozpouští stres. Posiluje vůli i odolnost vůči vnějšmu tlaku.



Tato hřejivá, láskyplná směs éterických olejů prozáří dětskou duši. Organizmus posiluje a chrání před onemocněním.



Tato vůně spojuje mužskou a ženskou energii, tělo i duši, podporuje lidskou vzájemnost, prožívání tady a teď.

Čas sám pro sebe

24 hodin uplynulého dne. 7 dní minulého týdne.

Jakým způsobem jste vnímali čas? Kolik okamžiků z toho jste věnovali sami sobě? Kráse, zdraví, smyslnosti?

Starejte se o své tělo jako o svého nejlepšího přítele. Věnujte mu pozornost a péči. Ukradněte si pár okamžiků svého drahocenného času a objevte nové možnosti, jak udělat něco dobrého pro sebe a svého partnera. Vyberte si z naší bohaté a lákové nabídky terapií.



Prožijte u nás masáže podle 4 principů

Náruč Země

Inspirací pro tuto sérii masáží je matka Země, která přináší pohodu, klid a uzemnění. Volené techniky jsou spíše jemné a hladivé. Spojení se Zemí poskytuje člověku sílu a pevnost, je zdrojem odolnosti vůči stresům a duševní stability.

Reflexní masáž plosek nohou

Relaxační masáž

Těhotenská masáž

Rituál horskými bylinami

Rituál Síla Země

Bylinná koupel

Síla vůle

Element vzduchu a drsná povaha hor vstupují do výběru těchto procedur. Masážní techniky jsou intenzivní a pronikají až do hloubky svalu. Procedury přináší uvolnění přetíženým svalům, rozpouští stres a posilují vůli a odolnost vůči vnějšímu tlaku.

Klasická masáž

Masáž s horkými kameny

Rituál horskou solí

Solná koupel

Doušek radosti

Hravost, radost z okamžiku a čistota pramenící vody jsou prvky, kterými jsme se nechali inspirovat v této kolekci procedur. Element vody posiluje organismus a chrání jej před nejrůznějšími negativními vlivy. Na své si přijdou děti i dospělí.

Intuitivní masáž

Čokoládové pokušení
pro rodiče a dítě

Dětská aroma masáž

Medový rituál

Dětský bublinkový sen

Mateřidoušková koupel pro děti

Harmonie života

Jakkoliv se cítíte unavení a vyčerpaní, při volbě této masáže nešlápnete vedle. Masáže jsou hluboce očištné a harmonizují tělo jako celek, bez ohledu na pohlaví a věk. Umožňují zapomenout na starosti všedního dne, prožít si svoje tady a teď a odcházet jako znovuzrození.

Antistresová masáž hlavy

Harmonizační masáž hlavy

Harmonizační masáž zad a šíje

Harmonizační masáž
plosky nohy

Rituál řeky Marahwe

Rituál znovuzrození

Koupel v růžích

Na co všechno byste měli myslet PŘED MASÁŽÍ?

- 1) Zdravotní stav. Vždy se seznámte s kontraindikacemi pro jednotlivé typy masáží. V případě nejasností o vhodnosti masáže se přijďte poradit s naším masérem.
- 2) Před masáží se nevěnujte žádné fyzicky náročné činnosti a nedávejte si větší jídlo.
- 3) Nepijte alkohol a neužívejte žádné psychotropní látky. O lécích, které pravidelně berete, nás prosím dopředu informujte.
- 4) Před masáží je vhodné dát si teplou koupel nebo sprchu. Také je vhodná sauna nebo vířivka. Tělo se prohřeje, svaly uvolní a kůže bude lépe absorbovat vyživující a léčivé oleje.
- 5) Na masáž se vypravte z pohodlí svého hotelového pokoje pouze ve spodním prádle a županu, odložte šperky, prsteny, řetízky a dlouhé vlasy sepněte do gumičky.
- 6) Přijďte s drobným časovým předstihem, ale nespěchejte. Vaše psychika tak bude vyrovnanější a tělo lépe připravené.

Jaká jsou doporučení PO MASÁŽI?

- 1) Bezprostředně po masáží pouze pomaličku navracejte tělo zpět do aktivního režimu, alespoň 5 minut zůstaňte ještě v klidu ležet, a teprve potom pomalu vstaňte.
- 2) Neprochladněte. Tělo udržujte v teple, nechodte do bazénu, vyvarujte se průvanu. Jinak se právě uvolněné svalové skupiny stáhnou a účinek masáže se tím sníží.
- 3) Pijte víc než obvykle. Při masáží dochází k aktivaci lymfatického systému a souběžně s tím i ke zvýšenému uvolnění toxinů, které se z těla dostanou pouze s dostatečným množstvím tekutin.
- 4) Po masáží prostě odpočívejte. Vaše tělo potřebuje čas na regeneraci. Ten den již neprovádějte žádnou fyzicky náročnou činnost.
- 5) Po masáží se nespρχujte dříve jak 12 hodin po proceduře. Chemické látky obsažené v mýdle nebo sprchových gelech ruší účinky kvalitních masážních a éterických olejů, které jinak působí ještě dlouho po masáží.
- 6) Pokud máte po proceduře čerstvě nalakované nehty, nedoporučujeme ten den již návštěvu wellness vůbec. Vrstva laku by se vlhkem mohla poškodit.



Procedury v principu Náruč Země

jemné, hladivé, plné doteků a objetí, stabilizační, uzemňující

Reflexní masáž plosek nohou

Představte si, že jdete bosí lesem, po louce nebo řekou, šlapete na ostré i oblé kamínky, přecházíte kořeny, a pak si užíváte chůzi v měkké trávě. Taková chůze naboso je pro tělo velmi zdravá. Jsou při ní stimulovány reflexní body, které jsou drahami spojeny s jednotlivými částmi těla, vnitřními orgány, svalstvem i kosterním systémem. Reflexní masáže nohou dokonale nahrazují takovou chůzi naboso. Například skvěle pomáhají mírnit stres a tím i napětí v celém těle, podporují detoxikační procesy, krevní oběh a činnost nervového systému.

30 min

Relaxační masáž

Ne každá masáž vás musí nutně zatlačit do lehátka a být cítit ještě na druhý den. Jemný, respektující přístup někdy zmůže mnohem víc než fyzická síla. Nemocí dnešní doby je stres, shon, nedostatek lidského tepla a pohlazení. Relaxační masáž uvolňuje, zklidňuje a regeneruje nejen vaše svalstvo, ale především psychiku a vnitřní napětí. Po masáži se budete cítit uvolnění, pozitivní a plní energie.

30 min / 60 min

Těhotenská masáž

Pokud milujete masáž a cítíte se při ní dobře, bude se ještě lépe cítit miminko ve vašem bříšku. Dopřejte si společné chvílky pozornosti, péče a pohody. Těhotenství je v životě ženy jedno z nejkrásnějších období.

30 min

Rituál horskými bylinami

Horská louka je plná nenápadných křehkých bylin, které v sobě ukrývají obrovskou sílu. To, co pomáhá jim k přežití v drsných podmínkách hor, pomáhalo odnepaměti i člověku. Sílu i něžnost bylin tu pocítíte na vlastní kůži, ať už při koupeli v odvaru z nich, při uvolňující masáži zad třezalkovým olejem, při zábalu ze směsi nádherně vonících bylin nebo v bylinkovém polštářku, který si z masáže odnesete na památku.

80 min

Rituál Síla Země

Léčivé jíly a hlína jsou získávány ze zemských vrstev, které vznikly v poslední době ledové. Těžko bychom hledali nějaký jiný produkt, který je v současné kosmetické branži tolik oceňovaný, jako právě léčivý jíl a hlína. Tyto nenápadné dary matky Země toho totiž dokáží opravdu spoustu: dezinfikují, působí protizánětlivě, matují nežádoucí lesk pokožky, váží na sebe bakterie a maz, hydratují. A navíc mají skvělé anti-aging účinky. Dopřejte si očistu léčivými jíly na vyhřátém kamenném stole a následně relaxační masáž těmi nej kvalitnějšími přírodními oleji.

60 min

Bylinná koupel

Zastavte se v čase, zasněte se nad loukou plnou rozkvetlých květin a vnímejte pouze Tady a teď. Směs mateřídoušky, levandule, meduňky, dobromysli a břízy má velmi uvolňující až sedativní charakter a dovolí vám utéci starostem všedního dne. Ke koupeli nabízíme horký nebo ledový bylinkový čaj.

40 min / 1 osoba

40 min / 2 osoby





Procedury v principu Síla vůle

intenzivní masážní techniky, kontrastní postupy, rozpouští stres, posiluje vůli, dodává výživné látky, posiluje odolnost

Klasická masáž

Klasická masáž odstraňuje ochablost, ztuhlost, zkrácení a bolestivost svalstva. Napomáhá lepšímu prokrvení a návratu žilní krve a mízy z periferií do oběhového centra.

30 min / 60 min

Masáž s horkými kameny

Technika pokládání nahřátých kamenů na tělo je velmi stará. Kamenům se vždy připisovala léčivá síla, jak fyzická, tak duchovní. Masáž horkými kameny pracuje s meridiány, kterými proudí energie v těle. V kombinaci s hmaty z klasických masáží je tato metoda velmi relaxační, hluboce očistná a zážitek z ní naprosto fantastický.

60 min

Rituál horskou solí

Účinek soli na lidské tělo je velmi blahodárný a v dnešní době ještě ne zcela doceněný. Sůl dodá tělu spoustu minerálů a stopových prvků a rozproudí lymfatický systém, čímž se urychlí odvod toxinů a odpadních látek z těla. Rituál obsahuje olejovo-solný peeling a terapii solnými měšci, která má za následek regeneraci těla do hloubky.

60 min

Solná koupel

Naložte se do soli a poznejte její blahodárné účinky na vlastní kůži. Spolu s teplou vodou totiž uvolňuje klouby i svaly, prospívá kůži a působí proti únavě, vyčerpání a celkově očistně na celý organismus. Ke koupeli nabízíme nápoj z pravé květinové vody.

40 min / 1 osoba

40 min / 2 osoby





Procedury v principu Doušek radosti

rozmanité a hravé masážní techniky, element vody,
horská bystřina, očista, živelnost a radost

Intuitivní masáž

Netradiční, hravá, intuitivní a dozajista nezapomenutelná je tato masážní procedura. Host sděluje pouze svá očekávání, cíl a potřeby, masér přizpůsobuje techniky a postup dle aktuálních požadavků. Může volit mezi nejrůznějšími masážními technikami, od klasických, přes relaxační, havajské nebo tlakové metody až po použití horkých kamenů nebo baněk. A vy v té chvíli dostáváte to nejlepší, nejvhodnější a nejpotřebnější, o co si vaše tělo říká.

60 min

Čokoládové pokušení pro rodiče a dítě

Zhřešte s čokoládou bez výčitek. Čokoládová masáž má velmi pozitivní účinek na lidský organismus, navíc krásně voní a dají se s ní na těle vytvářet nejrůznější obrazce. Pokud máte chuť, vemte své dítě a dopřejte mu luxusní zážitek. Zatímco vy budete ležet pod zábalen z čokolády, my mu budeme masírovat záda, nohy nebo ruce, vše dle přání malého klienta.

30 min

Dětská aroma masáž

Děti stejně jako dospělí milují dotek. Děti také milují vůně a intuitivně si vybírají to, co je pro jejich tělo nejlepší. Stejně tak si budou moci vybrat vhodnou směs na masérně a použít ji pro masáž zad, rukou či nohou. Takové masáže jsou pro dítě velmi příjemné a působí preventivně i léčebně na celé jeho tělo i duši.

30 min

Medový rituál

Pravý horský med dodává do těla výživu a energii, ale také díky svým silným detoxikačním účinkům odvádí z těla jedy. Medový rituál na wellness hotelu Vista kombinuje detoxikační část masáže i výživným medovým zábal. Po rituálu je kůže hladká a krásně jemná, navíc voní sladce jako med. Zklidní se celý nervový systém, zvýší se tok lymfatického systému, zlepší se metabolismus a krevní oběh.

60 min

Dětský bublinkový sen

Království vody a pěny je připraveno také pro vaši ratolest. Koupel v bublinkách na vyhřátém kameni pro něj bude jistě nezapomenutelným zážitkem. Následná olejová masáž krásně rozvoní dětskou pokožku a prozáří dušičku.

30 min

Mateřidoušková koupel

Mateřidoušková koupel dodává dětem radost z koupání. Díky svým uklidňujícím účinkům se velmi dobře hodí jako koupel před usnutím, spolehlivě uklidní i hyperaktivní děti. Napomáhá ale také v chřipkových obdobích na posílení organismu, v boji proti častým ekzémům, dále působí na rozpouštění hlenů a podporuje vykašlávání. Tato koupel má stejně tak pozitivní účinky pro dospělé, je vhodná například po onemocnění pro nabuzení imunitního systému, při únavě, bolesti svalů, kloubů nebo různých zánětech pokožky. Ke koupeli podáváme skvělou mateřidouškovou limonádu.

40 min / 1 osoba

40 min / 2 osoby





Procedury v principu Harmonie života

jemné masážní techniky, práce s energií, harmonizace těla i duše

Antistresová masáž hlavy

Antistresová masáž hlavy je tak příjemná, že může hned napoprvé vyvolat závislost. Nahromaděný stres se nejvíce projevuje v podobě zatuhlých míst na hlavě, krku a ramenech, kde jsou důležitá energetická centra v těle. Toto jemné a léčivé ošetření bez použití oleje nám pomůže zmírnit napětí, rozptýlí toxiny z napjatého svalstva a vašemu tělu se vrátí ztracená energie a chuť do života.

30 min

Harmonizační masáž hlavy

Při této speciální masáži hlavy se za použití velkého množství vlasového oleje aktivují akupresurní body, které ovlivňují celkový tělesný stav. Díky tomu dochází k harmonizaci celého těla na jeho energetické úrovni. Tato neskonalé relaxační masáž šije, krku, obličje a vlasové pokožky kromě jiného podporuje činnost obou mozkových hemisfér a zvyšuje výkon mysli. Vřele doporučujeme všem, kteří jsou ve své práci nebo životě mentálně přetíženi.

40 min

Harmonizační masáž zad a šíje

Budete překvapeni, jak si tato masáž prováděná vesměs jemnými technikami poradí se zablokovanými a zatuhlými svaly. Během masáže totiž dochází k zprůchodnění energetických center, což má za následek harmonizaci těla, odbourání stresů a depresí, posílení imunity i obnovu energie. Masáž respektuje individualitu každého jedince v jedinečném okamžiku prožívaného období.

40 min

Harmonizační masáž plosky nohy

I přes chodidlo lze působit na celý organismus, skrze složitou síť reflexních a marmových bodů. Součástí této procedury je koupel nohou plus olejová masáž chodidel a nohou až po kolena. Velmi příjemné je vnímána především lidmi, kteří podávají velké fyzické výkony nebo trpí pocity těžkých nohou.

40 min

Rituál řeky Marahwe

Marahwe jako staročeský název pro Moravu, řeku pramenící v horách nad Dolní Moravou. Marahwe jako očistný rituál, při kterém budete doslova ponořeni v teplém sezamovém oleji. Zažijete okamžiky hluboké relaxace a pocity podobné extázi; tak silné jsou účinky masážních tahů inspirované starodávnými východními technikami. Léčebný olej proniká do hlubokých vrstev tkáně a vynechána nezůstane ani pokožka hlavy, uší a chodidel. Tato masážní procedura zlepšuje kvalitu pokožky, vyživuje tělesné systémy a harmonizuje na všech úrovních.

80 min

Rituál znovuzrození

Dokonale očištěná a vyživená bude nejen vaše pokožka, ale především duše a mysl po absolvování tohoto masážního rituálu. Kombinace parní kabiny, horkého žulového kamene, vody, detoxikačního peelingu, vyživující masky a relaxačních masážních tahů je dokonalou harmonií sama o sobě.

80 min

Koupel v růžích

Růže je považována za královnu mezi květinami, otevírá srdeční čakru a dovoluje tak proudit emocím. Koupel s čerstvými plátky růží, růžovým olejem a solí z Mrtvého moře mimo to přináší pocity harmonie a radosti, čistí, vyživuje a vypíná pokožku. Na přání rádi připravíme láhev sektu.

40 min / 1 osoba
40 min / 2 osoby



“ Cokoliv hledáte,
vždy najdete sami sebe ”



Špičková přírodní kosmetika [**comfort zone**]

Pociťte prvotřídní přírodní péči na své pokožce



Představujeme italskou přírodní kosmetiku [comfort zone], která v sobě snoubí jen ty nejlepší aktivní složky přírodního původu a odpovědný přístup k naší planetě.

„Naše pleť je odrazem našeho fyzického a psychického stavu a také každodenních rozhodnutí.“

Nabízíme péči o tělo i pleť v několika řadách

HYDRAMEMORY pro dehydratovanou pleť

Špičkové ošetření pro hloubkovou hydrataci a rozzáření. HydraBrush Massage transportuje vzácný moringový olej a fragmenty kyseliny hyaluronové hluboko do pokožky. Hydramemory face obnovuje kompaktnost, výživu a zářivost a zároveň působí proti dehydrataci a předčasnému stárnutí.

TYP PLETI | pro dehydratovanou pleť, namáhanou ústředním topením a klimatizací.

ACTIVE PURENESS pro problematickou pleť

Hloubkově čistící ošetření, které se vyznačuje inovativní, matující slupovací maskou z řas Spirulina a masáží inspirovanou starodávnými technikami ájurvédské medicíny. Intenzivní a zároveň jemný, čistí a vyrovňuje pokožku, zanechává ji svěží a tónovanou.

TYP PLETI | pro všechny stavy pleti, včetně pleti citlivé, dehydratované a zralé. Zvláště účinný na nečistou, mastnou, zjizvenou a aknézní pleť.

SUBLIME SKIN pro vyhlazení a hloubkovou obnovu pleti

Ošetření, které obnovuje povrch, zlepšuje buněčnou obnovu a rozjasňuje obličej, krk a dekolt. Dvojitý peeling v kombinaci s vitamínem C zaručuje účinnost a modulární účinek.

TYP PLETI | Zvláště se doporučuje pro pleť, která je zralá, ztlustělá a s nerovnoměrným tónem pleti.

REMEDY pro citlivou pleť

Inovativní, posilující přístup k citlivé a jemné pokožce. S prebiotikem z cukrové řepy podporující kožní odolnost a marulový olej zklidňují nepříjemné pocity na pokožce, zmírňují záněty nervů a posilují obranyschopnost pokožky.

TYP PLETI | Pro pokožku citlivou, křehkou, citlivou a se sklonem k zarudnutí. Ideální po slunění.

RECOVER TOUCH pro dehydratovou pleť

Výživné, multivitaminové antioxidační ošetření pro obličej, krk a dekolt. Antioxidační a vyživující kombinace bio Goji Berry a Makadamiového oleje zanechává pokožku jemnou a vyživenou.

TYP PLETI | Ideální pro namáhanou, dehydratovanou a mdlou pleť.

SACRED NATURE speciální řada bio kometiky

Antioxidační regenerační ošetření obličeje zlepšující mládí. Díky složení certifikovaným podle směrnic COSMOS vyživuje, reoxygenuje a chrání pokožku. Její účinnost je zaručena personalizovaným výběrem masky a umocněna specifickými technikami pro každou fázi. Pleť je hned kompaktnější a pevnější.

Manikúra SpaRitual

Zdravé a upravené ruce přitahují stejnou pozornost jako ty, které působí spíše zanedbaně. Ať chcete nebo ne, ruce jsou vaší vizitkou a o člověku toho mnohdy hodně prozradí. SpaRitual se vydal cestou přirozené krásy, pečuje nejen o váš přírodní nehet, ale o krásu celých rukou. SpaRitual drží krok s moderní dobou, která zdůrazňuje přirozenost. Trendy jsou krátce střižené nehty a nejrůznější odstíny barev, dle libosti a vašeho momentálního duševního rozpoložení. Také moderní muž v dnešní době dbá na vzhled svých rukou, může tedy bez obav navštívit náš hotelový salon.

60 min / 90 min

Pedikúra SpaRitual

Nohy jsou jednou z nejvíce namáhaných částí lidského těla. Celý den nás ochotně nosí a často trpí v nevhodné obuvi či na vysokých podpatcích. Není divu, že si pak stěžujeme na otlačeniny, puchýře či jen pocit těžkých nohou. Aby se vaše nohy cítily jako v bavlnce a sloužily tak, jak je potřeba, dopřejte jim péči, jakou si zaslouží – profesionální pedikúru v našem specializovaném salonu.

60 min / 90 min



SpaRitual

je americká značka, založená v roce 2004 ekologickou vizionářkou. Uvědoměle se zavázala spojit ve svých výrobcích krásu s přírodou. Jde o velmi čisté produkty k péči o ruce, nehty, nohy a celé tělo.

Wellness

- Dopřejte si uvolňující momenty, ponoření ve vířivce s výhledem na horský masív Králického Sněžníku.
- Zaplavte si v bazénu 15x5 m, obklopeni majestátností okolní horské přírody.
- Věnujte vašim dětem nekonečnou zábavu v dětském brouzdališti s bezpečnou hloubkou 20 cm.

Saunový svět

- Ponořte se do suchého teplého vzduchu prosyceného vůní dřeva a 100% éterickými oleji v naší finské sauně.
- K naší parní lázni nabízíme peelingy, které dokonale ošetří a provoní pokožku celého těla.
- Po saunovém rituálu nebo vašem soukromém kolečku v sauně si dopřejte ochlazení a odpočinek hned na několik způsobů. Vřele doporučujeme jedinečný Kneippův chodník, jemnou zážitkovou sprchu, rychlé ponoření do ledového bazénku, nebo přísný proud mrazivé vody z ledového vědra.
- Dlouhé chvíle odpočinku si můžete dopřát buď v temné odpočívárně u plamenů plápolajícího ohně nebo při západu slunce na terase našeho wellness.

Fitness a kardio

- Pohyb a pravidelné cvičení jsou nezbytnou součástí zdravého životního stylu. Navštivte moderní a designové fitness s rozsáhlou kardio zónou ve wellness hotelu Vista.

Vital bar

- V nabídce našeho vital baru najdete bohatou nabídku vlastních sypaných čajů, chutné nápoje z čerstvého ovoce, lehké snacky nebo dezerty. Můžete tu nechat doznít příjemné pocity z času stráveného ve spa nebo přes prosklenou stěnu dětského koutku pozorovat svoje děti, jak se královsky baví.

Saunové rituály

U hostů stále více oblíbené jsou tzv. saunové rituály. Díky tomu mají v našem animačním programu pro dospělé již své stálé místo.

Saunová pravidla

- 1) Každému saunování musí předcházet důkladné osprchování a umytí mýdlem. Základní hygienická pravidla musí být dodržována, aby bylo zabráněno šíření možných infekcí.
- 2) Před vstupem do sauny se doporučuje utřít pokožku do sucha. Voda totiž pokožku ochlazuje a může zpomalovat účinky sauny.
- 3) Do sauny se vstupuje bez bot a bez plavek, pouze v ručníku nebo prostěradle.
- 4) Při pobytu v sauně je důležité, aby všechny části těla spočívaly na ručníku nebo prostěradle, včetně chodidel a zad! Zabráňte tím znečištění lavic v kabině.
- 5) Pobyt v sauně má být krátký, ale intenzivní. Lepší je si vybrat vyšší lavici a nesetrvávat déle jak 15 minut.
- 6) Při pobytu v sauně respektujte právo na intimitu a relaxaci ostatních saunujících se hostů. Chovejte se tiše a nevedte hlasité hovory.
- 7) Při příchodu a odchodu ze sauny nenechávejte zbytečně dlouho otevřené dveře a nevětrejte.
- 8) Pokud pro ochlazení po sauně využíváte venkovní bazének, je nutné se před vstupem do něj vždy osprchovat.

Saunová doporučení

Pro optimální regeneraci je nejlepší absolvovat 3 kola v sauně (větší počet kol působí spíše tlumivě).

Odpočinek mezi jednotlivými koly by měl být minimálně stejně dlouhý jako pobyt v sauně.

V sauně se zdržujte pouze tak dlouho, dokud vám to je příjemné. Při jakémkoliv náznaku nevolnosti okamžitě opusťte prostor sauny.

Počítejte s tím, že saunování klade zvýšené nároky na oběhový systém organismu. Neměli byste proto před saunou moc jíst, ani být příliš hladoví.

Dodržujte zvýšený pitný režim během saunování i po odchodu ze sauny

Dětský svět ve wellness

Nechte své ratolesti, ať objeví kouzlo relaxačních a zkrášlovacích procedur. Třeba takové masáže jsou pro dítě velmi příjemné a působí preventivně i léčebně na celé jeho tělo i duši. Následující procedury si raději rezervujte s dostatečným časovým předstihem na wellness recepci. Ať vás pak nemrzí, že mají všude plno. Dětské župánky a dětské pantofle najdete ve svém pokoji.

Dětská aroma masáž (Doušek radosti)

Čokoládové pokušení pro rodiče a dítě (Doušek radosti)

Dětský bublinkový sen (Doušek radosti)

Mateřídoušková koupel pro rodiče a dítě (Doušek radosti)

Kosmetika pro teenagery

Manikúra pro teenagery

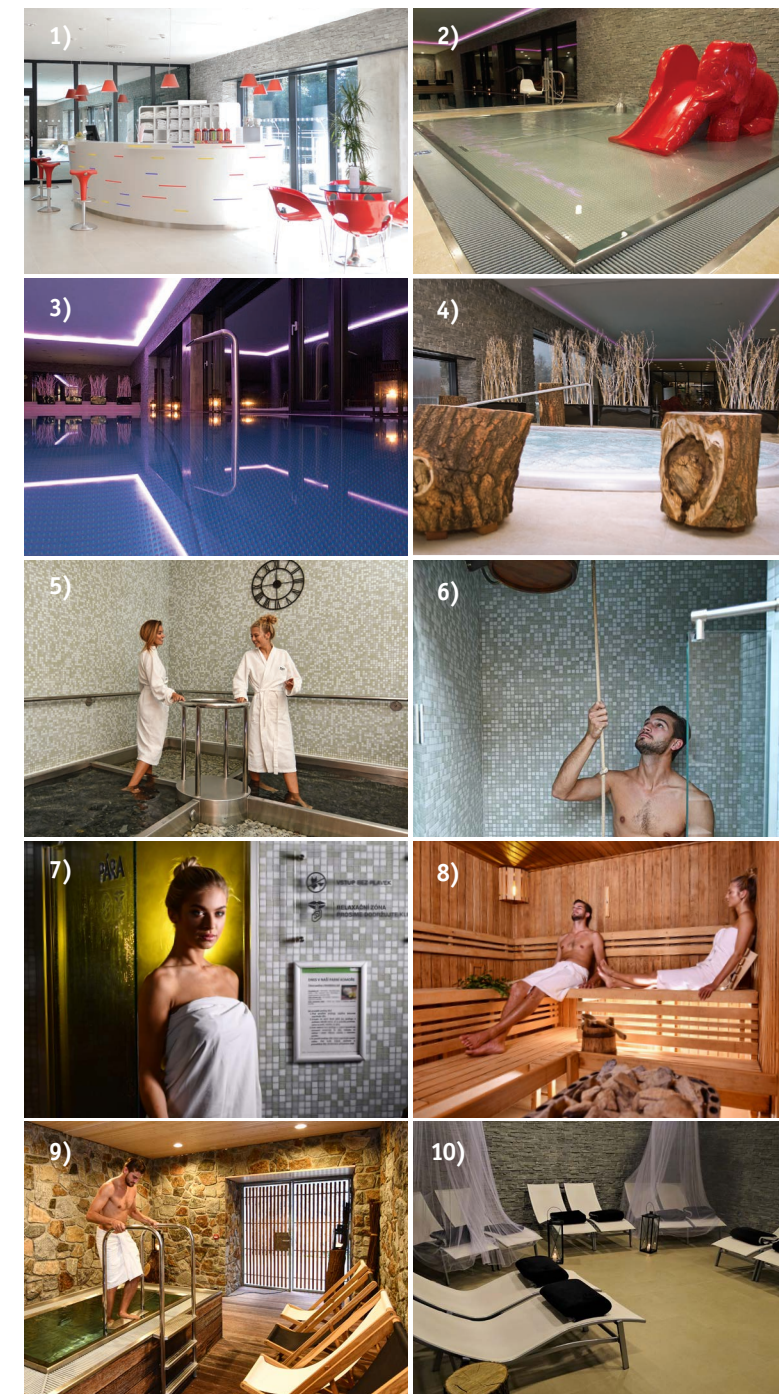
Dámská jízda

Dětem jsou také denně vyhrazeny hodiny rodinného saunování od 9:00 do 15:00.
V této době směji děti vyzkoušet všechno, co odpoledne dospělí.

Obecně se při saunování s dětmi doporučuje: snížit teplotu a zkrátit délku saunování (batolata do 3 minut, starší děti 5–8 minut), ochlazování volit spíše pozvolné, formou vlažné sprchy nebo pobytu venku, ve zvýšené míře dbát na přísun tekutin a odpočinek (žádná fyzická námaha), saunu opakovat maximálně třikrát, dbát na aktuální stav dětí a při prvních náznacích obtíží saunu opustit

Vstup dětí do wellness je dětem do 15 let umožněn pouze v doprovodu dospělé osoby.
Vstup do saunového světa není od 15:00 umožněn dětem mladším 15 let.







Wellness a spa hotel Vista****
email: wellness@dolnimorava.cz | tel.: +420 469 771 119
www.hotel-dolnimorava.cz  [wellnesshotelvista](https://www.facebook.com/wellnesshotelvista)