



★★★★★

**Lotus Therme**

Hotel & Spa

— Hévíz —



**Lotus Therme**

Masszázs árak

# Klasszikus masszázsek

## Talpmasszázs

30 perc

HUF 8.500,-

A talpreflex masszázis alapja, hogy a szervezetnek több, mint hetvenezer idegvégződése van egy talpban, amelyek az energiacsatornák és az idegpályák révén kapcsolatban állnak a többi szervvel. Különösen jó hatással van a vér- és nyirokkeringésre, az immunrendszerre, valamint szabályozza a belsőelválasztású mirigyek működését, alkalmas a hátfájás és a fejfájás csillapítására, de eredményesen használható túlzott idegesség, alvászavarok és emésztőrendszeri problémák kezelésére is.

## Nyirokmasszázs

50 perc

HUF 13.000,-

A nyirokmasszázs előtt kérjük, konzultáljon a szálloda orvosával! A speciális lágy masszázis, amely a nyirokrendszeren keresztül méregtelenít, javítja az ízületek, izmok, belső szervek vérellátását, megszüntetheti a szövetekben az ödémákat és cellulitist. A masszázis során a zsírpóban lerakódott zsírszövetek és mérgeanyagok felszabadulnak, bekerülnek a nyirokkeringésbe, megfelelő masszázstechnikával, a vérbőség fokozásával a vesén és vastagbélben keresztül távoznak.

## Váll- és nyakmasszázs

20 perc

HUF 6.900,-

Ez a masszázis a nyak, vállöv és a lapockák környéki izmok ellazítására hivatott. A finom simító, gyúró, nyomó, nyújtó, ringató fogásokkal sokat enyhíthetünk a stressz, illetve bizonyos sportsérülések fájdalmas következményein.

## Manager masszázis - Ülő masszázis

15 perc

HUF 5.500,-

Rövid, lazító nyak, váll és fejmasszázs, mely kényeztet és egyben gyorsan felfrissít.



## Fej- és migrénmasszázs

30 perc

HUF 8.500,-

A stressz, a rossz tartás, az egészségtelen életmód következtében negatív hatások érik szervezetünket: a nyaki izmok és a vállöv görcsössé, merevvé válik, az agy vérellátása romlik. Ennek következménye lehet fejfájás, szédülés, depresszió, rossz közérzet. A fejmasszázs általános lazító hatása hozzájárul az állandósult magas vérnyomás csökkentéséhez, az arc, fej, nyak és a váll izomfájdalmának enyhüléséhez, a nyak és vállzületek mobilitásának növekedéséhez, a feszültségeredetű fejfájás csillapodásához, az energiaszint növekedéséhez, a stressz, az idegesség, a levertség és az enyhe fokú depresszió oldódásához, nyugalom és a jó közérzet kialakításához, pihentetőbb alvás eléréséhez. A kezelés fájdalommentes, mi több rendkívül kellemes érzés! Az egész fej, az arc, a hajas fejbőr, a nyak és a váll is masszírozásra kerülnek.

## Gyógymasszázs - Egésztestmasszázs (hát- láb)

30 perc

HUF 8.500,-

50 perc

HUF 13.000,-

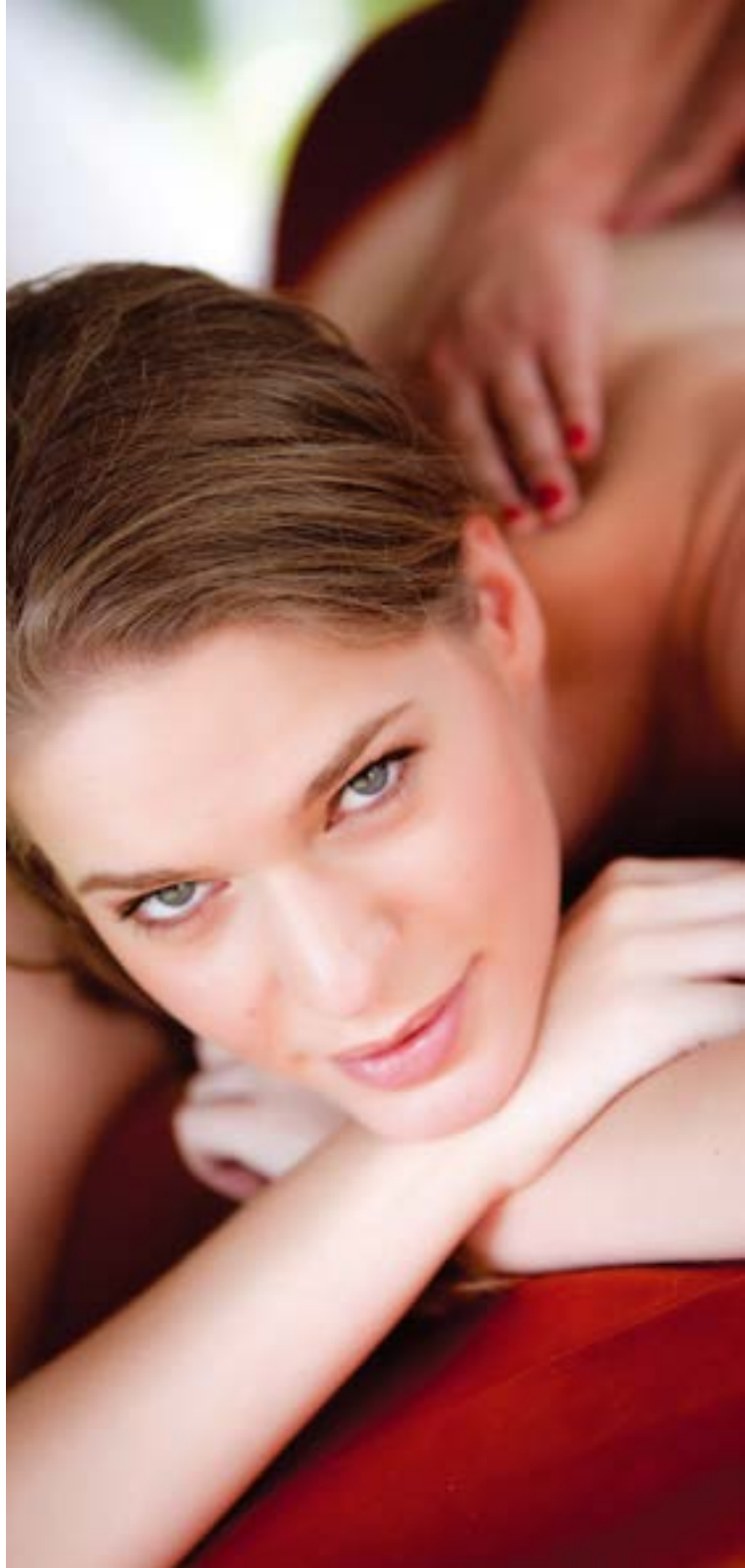
A gyógymasszázs egy nyugati terápia, az európai masszázsalapját képezi. Alapfogásaiban a svédmasszázshoz hasonlítható, a különbség abban rejlik, hogy a gyógymasszázs során kimondottan a célzott területet kezelik. A masszázstechnika titka a simító, gyúró, dörzsölő, ütögető és rezgetető fogásokban rejlik. A gyógymasszázs élénkíti a vérkeringést és a sejtek anyagcseréjét, erősíti az immunrendszert, enyhíti az izomfájdalmakat, lazítja az izmokat, erősíti az izomzatot, növeli a teljesítőképeséget és a koncentrálóképességet, fájdalomcsillapító hatású.

## Hátmasszázs

25 perc

HUF 7.500,-

A közsímert hátmasszázs célja a hát, nyak és a deréktáj izmainak lazítása, illetve ezen testrészek vérellátásának javítása. Az említett testtájak esetében a krónikus fájdalom kialakulásának oka általában a rendszeres ülőmunka. A mindennapi megterhelés és stressz során izmaink görcsössé válnak, melyen egy könnyed hátmasszázs is segíthet. A kezelés a jellegéből fakadóan serkenti a vérkeringést, lazító hatásának köszönhetően tökéletes lehetőség stresszoldásra vagy akár helyi fájdalomcsillapításra is.





## Különleges masszázsok

### Shiatsu 50 perc

HUF 13.000,-

A Shiatsu Japánból származik, jelentése ujjnyomás, ami elsősorban a kezelések során alkalmazott hagyományos akupresszúra technikákra utal, de magában foglalja a mai nyugati orvostudomány több manuálterápiás módszerét is. Alkalmazása különféle betegségek visszaszorítására, energiánk növelésére, illetve vitalitásunk megőrzésére kiválóan alkalmas.

### Yumeiho 50 perc

HUF 14.000,-

A Yumeiho masszázs javítja a szervezet általános állapotát, normalizálja annak működését, helyreállítja az elmozdult gerincsigolyákat, visszaállítja az ízületek és izmok rugalmasságát. Serkenti a vérkeringést, javítja a pszichés állapotot és az egész testre frissítően hat. Harmonizálja a test és lélek kapcsolatát. Ez egy olyan száraz kezelés, amely vékony anyagú masszázsruhán keresztül, matracon, a földön történik.

### Lotus masszázs

40 perc

HUF 10.900,-

Engedje át magát a tökéletes kényeztetésnek és próbálja ki Lotus masszázunkat. Terapeutáink a vendégeink visszajelzéseit és igényeit figyelembe véve fejlesztették ki szállodánk különleges, kényeztető masszázsát. A masszázs élményét fokozza a Biola cég által gondosan összeállított, esszenciális illóolajokban és gyógynövényben gazdag, luxus masszázsolaja. Az élmény felejthetetlen, és a masszázsolaj csodálatos, kényeztető hatását otthon is tovább élvezheti, hiszen megvásárolható szállodánk SPA recepcióján.

### Kínai masszázs

60 perc

HUF 14.900,-

A kínai gyógyászat a diszharmóniát próbálja megtalálni a szervezetben és ebből kiindulva próbálja helyreállítani a testünk harmóniáját úgy, hogy a Yin és a Yang egyensúlyban maradjon. A kínai masszázs, bár hasonló mozdulatokat alkalmaz, mégis szemléletében, ezáltal módszereiben is eltér a nálunk alkalmazott gyógymasszáztól. A szervezet harmóniáját, egészségét kívánja megőrizni, segíti a vénás- és nyirokkeringést, aktiválja a szöveteket. A kínai masszázs teljes testmasszázs, akupresszúra pontok masszírozásával, passzív mozgásokkal és az ízületek mozgékonyágát elősegítő 'lengetéses' technikákkal dolgozik. Javasoljuk a holisztikus gyógyászatot kedvelő vendégeinknek.

### Holistic Stone - Energetikai masszázs

60 perc

HUF 16.500,-

A lávaköves masszázs során a kézzel történő masszírozás mellett, vulkáni eredetű, sima bazaltköveket használnak. A masszázs vízben felmelegített, 50 - 60 fokra hevített, különböző méretű kövekkel történik. A nagyobb köveket az energiavonalak és a főbb energiaközpontok mentén helyezik el, a kisebbekkel pedig átmasszírozzák testünket. A kezelés speciális masszázstechnikára épül, igazi masszázskülönlegességnek számít. A lávaköves masszázs testi-lelki élményt nyújt: ellazít, pihentet, javítja közérzetünket, kiváló stresszoldó, pezsdítő életenergiával tölt fel, harmonizálja testünket, lelkünket.



## *Kezelések Germaine de Capuccini termékekkel*

**Germaine de Capuccini wellness masszáz**  
**60 perc HUF 13.900,-**

A növekvő stressz, a helytelen táplálkozás, a szervezetünket terhelő környezeti ártalmak, mozgásszegény életmódunk mind hozzájárulnak ahhoz, hogy rosszul érezzük magunkat bőrünkben. A masszáz az egyik legősbibb és legkellemesebb természetes - káros mellékhatásoktól mentes - módszer a betegségek megelőzésére és gyógyítására, szépségünk

megtartására és visszaszerzésére, emellett csodálatos hatást fejt ki idegrendszerünkre is. Az aloe – mentol masszázskrém jótékony hatással van egész testünkre. Felgyorsítja a vérkeringést és az olajok kellemes illata teljesen átjárja azt. A masszáz erősíti az immunrendszert és ellazítja a testet.

**Germaine de Capuccini wellness masszáz**  
**Neked és Nekem**  
**60 perc / 2 fő HUF 19.900,-**

# Thai masszázok

## Tradicionális thai masszázs

60 perc

HUF 15.000,-

A masszázs hatása elsősorban az energiarendszer kiegyensúlyozásában rejlik. A masszázs az izmok nyomásával, nyújtásával a szabad energiaáramlást igyekszik biztosítani. Sajátossága, hogy a thai masszörök ujjakon kívül kézfejüket, könyöküket, térdüket és lábukat is használják az élettani pontok masszírozása során. A masszázs rendkívüli hatékonyságát a különböző testrészek sajátos kimoogatásával, kiropogtatásával fokozzák. Masszőreink Thaiföld legjobb masszázsiskoláiban sajátítják el a thai masszázs évszázados titkait és fogásait. Ez egy olyan száraz kezelés, amely vékony anyagú masszázsruhán keresztül, matracon, a földön történik.

## Thai gyógynövényes masszázs

60 perc

HUF 15.000,-

Ez a masszázstípus a tradicionális thai masszázs kombinációja különféle gyógynövénygözzökkel. A gőzölt herbazsákkal masszírozva, a gőz melegével és gyógynövények olajával serkentik a vérkeringést, működésbe hozzák az izmokat és a merev ízületeket. Kiválóan alkalmas az erősen igénybevett ízületek és izmok felfrissítésére, fájdalmak kezelésére. A gyógynövényes zsák több mint 15 különböző gyógynövényt tartalmaz.

## Thai olajos masszázs

60 perc

HUF 16.000,-

Az illóolajok az érintés és a szaglás érzékszerveit együttesen használva fejtik ki jótékony hatásukat, közvetlenül a bőrön keresztül. Az olajos masszázs stimulálja a vérkeringést, az illóolajok pedig körülölelik a testet és felszívódva, illetve orron át belélegezve hatnak. Segít a méregtelenítésben, erősíti az immunrendszert, a bőrt rugalmassá, selymessé teszi, a fáradt lelket felüldíti.

## Thai talpmasszázs

60 perc

HUF 14.000,-

A talp a test térképe. Szinte minden érzőideg kapcsolatban van a talppunkkal. A talpmasszázs stimulálja, megfelelően serkenti a belső szervek aktivitását, tevékenységét. Egyensúlyba hozza a vér-és nyirokkeringés zavartalan működését, javítja a kondíciót, állóképességet. Fejleszti, illetve tökéletesíti a test immunitását, méregtelenít, fiatalít és elősegíti a hosszú életet. A masször a kezét, ujjait és speciális fapálcikát használ krém-mel és olajjal.





# Indiai Ayurvédikus Masszázsok

## Abhyanga gyógynövényes testmasszázs

45 perc

HUF 12.500,-

75 perc

HUF 17.900,-

Testmasszázs, melynek során olajjal bekenik az egész testet és erős nyomást gyakorolva rá, speciálisan előírt kézmozdulatokkal masszíroznak. Kedvező hatásai közé tartozik a jó étvágy, az egész napos frissesség, az éjszakai könnyű alvás, a jobb stressztűrő képesség, a ragyogó bőr, és mindenféle mentális, illetve fizikai fáradtság elűzése.

## Indiai fejmasszázs

35 perc

HUF 9.900,-

Az ájurvéda nagy jelentőséget tulajdonít a fejmasszázs-nak, mivel a fej a két alapvető fontosságú csakra központja. E célból speciális technikát és gyógynövényolajat használnak. Olajat tesznek a hajgyökerekre és a fejbőrre, és változó erősségű nyomással, különféle kézmozdulattal bemasszírozzák. A fejmasszázs különösen az idegek megnyugtatására, a fáradtság elűzésére, a hajhullás gyógyítására, a korai kopaszodás megelőzésére, fejbőrszárazságra, öszülésre igen hatásos. Kérjük, hogy a masszázs optimális elvégzéséhez kifésült hajjal szíveskedjen érkezni! Köszönjük!

## Shirodhara

40 perc

HUF 20.000,-

A Shirodhara az ayurvédikus kezelés sajátos formája, amikor a homlokra folyamatosan gyógynövényolajat, tejet, írórt stb. csorgatnak. Ezt általában az Abhyanga vagy a fejmasszázs után végzik. Jótéteményei közt szerepel az idegek megnyugtatása, a fejfájás, migrén, álmatlanság és különféle szellemi kimerülés megszüntetése. Ez egy olyan száraz kezelés, amely vékony anyagú masszázsruhán keresztül, matracon, a földön történik.

## Marma masszáz

75 perc

HUF 17.900,-

A marmák vagy más néven energiapontok az emberi test különböző részein helyezkednek el. Ezek az öt szerv találkozóhelyei: inszalagok, nedvcsatornák (idegek, nyirok, artériák, erek), melyek keresztezik egymást. Bármikor, amikor az emberi test feszültséggel teli körülményeknek van kitéve, a feszültség legnyilvánvalóbban ezekben a marmapontokban gyűlik össze, amely az energia elakadásához vezet; ez pedig alacsony energiaszintet, levertséget, betegségérzést, stb. eredményez. A marma masszáz célja, hogy eltávolítsa ezeket az akadályokat, ezáltal elősegítse az energia szabad áramlását. Általa Ön megszabadul a feszültségtől segít, hogy boldognak, egészségesebbnek, fiatalnak és energikusnak érezze magát.

## Csakra energia masszáz

110 perc

HUF 33.000,-

Az emberi testben hét energiaközpont van; ezeket nevezzük „csakráknak”. Az energia normál esetben folyamatosan áramlik a központok között, fenntartva ezzel a fizikai, szellemi és lelki egészséget, egyensúlyt. Ennek az életenergiának, vagy más néven “Práná”-nak akadályoztatása vagy stagnálása negatív érzelmeket eredményezhet, úgymint depresszió, zavar, harag, nyugtalanság, stb. A test és az elme bonyolult kapcsolatban van egymással; emiatt ha a prána nem áramlik, különféle testi betegségekkel kerülhetünk szembe. Az ajurveda a speciális csakra energiama masszázzsal megoldást kínál ezekre a problémákra, mert feloldja az életenergia akadályát és megszünteti a stagnáló állapotot. A prána, vagy életenergia egyensúlyba hozatala elősegíti az érzelmi stabilitást, a hangulatváltozások csökkenését, a sikertől való félelem érzésének leküzdését, a depresszió, frusztráltság és összezavarodottság legyőzését; képes általa az ember hatékonyan közvetíteni kívánságait a külvilág felé, és szeretetet, megbecsülést mutatni szerettei irányában.

Ayurvedikus termékeink megvásárolhatóak.

Köszönjük, hogy a kezelésekre ékszerei nélkül érkezik. Ha egy lefoglalt kezelési időpontot mégsem tud igénybe venni, kérjük minimum 24 órával a kezelés kezdete előtt mondja azt le, különben a kezelés árának 50%-át kiszámlázzuk Önnek.

## Szauna és szolárium

**Szauna:** a szaunában 80-100 °C-os hőmérsékleten, alacsony páratartalmú (10%) levegőn izzadhatnak vendégeink. A 20 - 40 perc tartalmú szaunázások közé az optimális ellazulás elérésének érdekében pihenőket kell beiktatni. A szaunázást követően sok gyógyteát és vitamintartalmú italt célszerű fogyasztani, hogy kiegyenlítsük a folyadékvesztést. A folyamatos szaunalátogatások kedvezően hatnak a szív és a keringési rendszer funkcióira, edzik az ereket, és erősítik a test védőrendszerét. A szaunavilág finn- és kerti szaunával, laconiummal, gőzfürdővel, aroma-fény-szaunával, infrakabinnal és Kneipp-medencével várja Önt.

**Szauna szertartások:** a szaunaszertartás egy testet-lelket melengető különleges rituálé! A felöntés eseményét a szaunázás harmadik és egyben utolsó fázisába érdemes beiktatni. A folyamat 8-12 percig tart, melynek során a szaunamester finom törülköző legyezési technikával segít eltávolítani a szaunázók testét körülvevő izolációs réteget. Ezt követően a szaunamester két-szer-háromszor öntenek néhány merőkanálnyi vizet (illóolajjal keverve) a szaunakövekre. A szaunamester felváltva alkalmazza mindkét technikát így biztosítva a semmivel sem összehasonlítható nagyon kellemes érzést.

**Szolárium:** a napfény és a mesterséges fény (szolárium) segíti a D3 vitamin termelődését a szervezetben, mely segíti a szervezetet, hogy kalciumot vonjon ki a táplálékból, mely biztosítja a csontok stabilitását, fontos szerepet játszik továbbá a sejtosztódásban, az izomműködésben, az anyagcserében, valamint az idegek közötti információátvitelben. Az ultrabolya B sugár javítja a vér minőségét és segíti a mérgező anyagok kiválasztását. A sejtanycsere felgyorsítása a szövetek fokozott oxigénellátását eredményezi, megakadályozva ezzel a bőrrendellenességek kialakulását, valamint a már meglévő rendellenességek kezelésére is alkalmas. Az ultrabolya B sugárzás aktiválja a fehérvérsejteket, melyek a testet megtámadó baktériumok ellen harcolnak. Kiegyensúlyozó hatása van az idegrendszerre, pozitívan befolyásolja a vegetatív idegrendszert, általános, jó közérzetet biztosít.

1 zseton, 7 perc

HUF 1.470,-



Lotus Therme Hotel & Spa\*\*\*\*\*

8380 Hévíz, Lótuszvirág u. 1

Tel.: +36 83/500 500 · Fax: +36 83/500 591

E-mail: [info@lotustherme.net](mailto:info@lotustherme.net) · [www.lotustherme.net](http://www.lotustherme.net)