



★★★★★

**Lotus Therme**

Hotel & Spa

— Hévíz —



**Lotus Therme**

Beauty árak



## *Germaine De Capuccini*

... HOGY AZ ÁPOLT BŐR

NE CSAK EGY PILLANAT LEGYEN ...

Ismerje meg a spanyol Germaine de Capuccini luxuskozmetikai- és Spa termékeket. A Germaine de Capuccini már közel 50 éve folyamatosan kutatja annak lehetőségét, miként lehet hatékony és forradalmian új szépítő, testápoló, valamint a sminkeléshez nélkülözhetetlen termékeket megkomponálni. Az így megalkotott kellemes textúrájú, diszkrét illatú termékek használatához megfelelő szépítő és a jó közérzetet biztosító kezelési meneteket állítottak össze. Már a kutatás, majd az ezt követő fejlesztés és a termékek előállítása közben folyamatosan környezetkímélő eljárásokat alkalmaznak. Fedezze fel a Germaine de Capuccini luxus termékeit és kiváló hatásfokú professzionális kezeléseit, amelyeket napjainkban már a világ több mint 60 országában megtalál. Kollégáink szakértelme és a személyre szabott kezelési módszer garancia az Ön megszépüléséhez, lelki egyensúlyának helyreállításához.

# Arckezelések

## Capuccini Beauty Overture

45 perc

HUF 7.990,-

A hidratáló kezelés legfontosabb célja a vízhiány pótlása, valamint a sejtek vízmegtartó kapacitásának növelése. A kezelés során aktív hatóanyagokat tartalmazó termékeket használunk. A bőr letisztítása után hidratáló masszázst végzünk, amelyet egy tápláló hatással rendelkező maszk követ. A kezelést bőrvédő, hidratáló emulzióval zárjuk. A dehidratált bőrre jellemző kellemetlen tünetek elmúlnak. A hatóanyagok vízmegtartó hatásának köszönhetően a bőr hidratáltsága hosszan megmarad.

## Capuccini Natur

60 perc

HUF 14.990,-

A Natura termékek legfőbb hatóanyaga a fehér tea természetes kivonat. A Germaine de Capuccini olyan termékeket állított elő, melyek kizárólag természetes eredetű növényi kivonatok, aromákat, olajokat tartalmaznak. A kezelés eredménye a revitalizált, fiatal bőr. A termékek biztosítják a megfelelő komfortérzetet és a bőr ápolat, hidratált megjelenését.

## Lotus Beauty ápoló kezelés

60 perc

HUF 16.990,-

Mélytisztítással:

90 perc

HUF 19.990,-

A kezelés során a bőr tisztítását követően minden esetben a vendég bőrtípusának megfelelő kezelést, azaz nagy koncentrációjú tápláló szérumot, majd ezt követően gyümölcspehelyeket juttatunk a bőrzebe. A kezelés során vitalizáló és feszesítő hatású arcmasszázzsal kényeztetjük a vendéget. A kezelést követően a bőr tömörebbé válik, a mikrobarázdák kitöltődnek, így megvalósul a bőrfeszesítés. Ránctalanító, nedvességpótló és nyugtató hatású kezelés. Intenzív hidratáló, öregedésgátló, érzékeny bőrtípusra is ajánljuk!

## Arcmasszázs

20 perc

HUF 5.280,-

Az arcmasszázs célja többféle lehet. Elősegíthetjük általa a ráncok kisimulását, a vérellátás frissítését, az arcbőr rugalmasságának megőrzését. A masszázs természetesen a pszichénkire is hat, nyugalmat, frissességet eredményez.

## Roll- and Lift speciális bőrfeszesítő arcmasszázs

20 perc

HUF 7.900,-

Egy különleges professzionális arcmasszázs, mely egyszerre ötvözi a Timexpert Roll&Lift masszázsrúdban található 42 db fekete Germánium kristály kedvező élettani, méregtelenítő, szabadgyök megkötő és a masszázsgörgők különleges akupresszúrás, izomstimuláló, bőrfeszesítő hatását. A masszázs megelőzi a korai bőroregedés tüneteinek kialakulását. Rövid idő alatt kisimítja a szarkalábakat, feszesíti a bőrt, tónusfokozó és újramodelláló hatású. A masszázst a klasszikus arcmasszázzsal együtt és/vagy a rövid luxuskezelésekhez ajánljuk!

## Hydracure - Hidratáló, ránctöltő

kezelés hyaluronsavval

60 perc

HUF 16.990,-

Mélytisztítással:

90 perc

HUF 19.990,-

A Hydracure kezelés 3 eltérő molekula súlyú hyaluron savval tölti fel az arcbőrt. Kitűnő vízmegkötő képességének köszönhetően intenzíven feltölti, továbbá térben kitölti az arcot, ezért láthatóan csökkenti a ráncok hosszát és mélységét. A kezelés hatására a bőr hidratáltsága növekszik, a bőr visszanyeri természetes ragyogását. Az arc tónusa éleledik.

## Synergyage intenzív bőrmegújító,

korrigáló kezelés 60 perc

HUF 19.990,-

A megfáradt bőr intenzív regenerálása nélkülözhetetlen előfeltétele a bőrfiatalításnak. A Synergyage Glycocure gyümölcs-savas hámlasztással eltüntetjük az elhalt hámsejteket és az előregedett felhám legfelső részét. Hatására a bőr fellelegzik, a bőrsjtek megújulása elkezdődik, a pigmentfoltok halványodnak. Ezt követően a Synergyage Collagén kezeléssel megerősítjük a bőr struktúráját. Hatására a kollagén rost képződés fokozódik, a bőrszövet vízháztartása javul, a bőr tömöroedik, térben kitöltődik. A kezelés nem tartalmaz arcmasszázzst!

# Luxus arckezelések

## Synergie Age

70 perc

HUF 19.990,-

Mélytisztítással:

100 perc

HUF 22.990,-

A Germaine de Capuccini legújabb termékcsaládjá, mellyel látványos kezelési eredmények érhetőek el, mint bőrfiatalítás, hidratálás, ránctalanítás. Ezeket a kezeléseket olyan vendégeink számára ajánljuk, akik elzárkóznak minden plasztikai bőrfiatalító beavatkozástól. A bőr fiatalításához és ránctalanításához értékes hatóanyagokban gazdag szérumokat használunk, mint a hyaluronsav, a kollagénes maszk és az exkluzív Lifting Patch. A kollagénes maszk újra élettel telivé varázsolja bőrét. A kezeléshez választható a klasszikus arcmasszázs mellett egy speciális gerániuumos lifting-roll feszesítő arcmasszázs.

## Timexpert Lift IN - feltöltő, újra modelláló, bőrfeszesítő kezelés

70 perc

HUF 19.990,-

Mélytisztítással:

100 perc

HUF 22.990,-

A Germaine de Capuccini új Timexpert Lift IN programjának legfőbb célja, hogy helyreállítsa az arckontúrt, javítsa a bőr tömörségét és visszaállítsa az arc természetes formáját, tompítsa a bőröregedés látható jeleit. Hatóanyagai, mint az édes mandula, és az oligoszacharidok újra aktiválják az elasztin, kollagén rostokat, intenzív feltöltő, ránctalanító hatásúak, serkentik a hyaluron termelődést, ezáltal hidratálnak. Közvetlenül a kezelés céljának minél hatékonyabb megvalósítására kifejlesztett masszázstechnika "újra formázza" az arcot, kifejezetten az arcbőr megfiatalítását segíti elő, mely újdonságnak számít az esztétikai bőrfiatalítás területén is. A nagyon precíz arc- és nyak területén végzett masszázsmozdulatok hatékony és hosszantartó bőrfeszesítést eredményeznek, így élesebb arckontúr keletkezik, a ráncok mélysége, hossza csökkenhet, láthatóan javul a bőr minősége.

## TIMEXPERT SRNS INTENZÍV regeneráló, felépítő, feltöltő bőrfiatalító kezelés

70 perc

HUF 19.990,-

Mélytisztítással:

100 perc

HUF 22.990,-

6 Az első professzionális kezelés, mely az epigenetika erejével veszi fel a harcot a bőröregedéssel szemben. Az Epigenol egy

kapcsoló, ami az ún. alvó gének bekapcsolásával mozgósítja azon epigenetikai mechanizmusokat, melyek a „fiatalító proteinek” szintéziséért felelnek, bekapcsolják a bőrfiatalító folyamatokat és a bőrünk megfiatalodik. A Timexpert SRNS kezelés egy új mérföldkő a kozmetológiában, mely komplex választ ad az életstílus, a környezeti terhelés és az emóciók által befolyásolt, valamint a genetikailag belénk kódolt öregedési folyamatokra egyaránt

## Timexpert – Rides

75 perc

HUF 20.990,-

Mélytisztítással:

105 perc

HUF 23.990,-

A kezelés a Timexpert Micro - Dermoxine „Botox elven ható – Botox hatású” kozmetikai luxuskezelés továbbfejlesztett változata. A hosszú kutatómunka eredményeként egy újfajta hatóanyaggal (procollagén) bővül a termék, ami regenerálja, feltölti a bőrt a kezelés során. A hidrogénnel átitatott maszk segíti a hatóanyag felszívódását. A Timexpert RIDES kezelés célja, hogy megelőzze a ráncok kialakulását ill. korrigálja a már kialakult mimikai ráncokat és csökkentse azok mélységét. Ezt a kezelést minden vendégünk számára ajánljuk. A speciálisan az Ön bőrtípusához igazított kezelés segítségével észrevehetően csökkentjük a mimikai ráncok láthatóságát.

## Timexpert – Botox elvű szemkörnyékápolás

35 perc

HUF 10.990,-

Nevetés, hunyorgás, ez mind mimika, melyek következtében a szemkontúr környékén barázdák, ráncok keletkeznek. A Germaine de Capuccini luxus szemkontúr ránctalanító programját azért alkotta meg, hogy plasztikai sebészeti beavatkozás nélküli alternatívát kínáljon a mimikai ráncok hatékony eltüntetésére, illetve a ráncok mélységének csökkentésére. A kezelés során speciálisan a szemkörnyék ápolására szolgáló masszázst alkalmazunk, melynek feszesítő hatása van és extra ápolást biztosít erre a kényes területre.

## Timexpert C vitamin + (A.G.E.) arckezelés

70 perc

HUF 19.990,-

Mélytisztítással:

100 perc

HUF 22.990,-

A bőröregedés első jelei ellen hat. Eltünteti az első, korai ráncokat, illetve késlelteti az első ráncok megjelenését, bőrfeszesítő, bőrregeneráló hatású. Csökkenti a hiperpigmentáció tüneteit. Bőrvédő hatású: Semlegesíti a káros glykációs folyamatok okozta bőrkárosodásokat, mint az elasztikus rostok leépülését, világosítja és egységesíti a bőrszínt (KUSUMI hatás), javítja a tónust. Ősztől tavaszig javasoljuk. A 70'-es kezeléshez választható a klasszikus arcmasszázs mellett egy speciális gerániuumos lifting-roll feszesítő arcmasszázs.



## *For men only*

### **Kényeztető kezelés**

**50 perc**

**HUF 12.990,-**

Ez a speciálisan uraknak szánt kezelés hidratálja a bőrt, mely láthatólag simább és puhább lesz. A rövid 50 perces kezelést azon férfiak számára is ajánljuk akik még nem vettek részt arckezelésen, de szeretnék kipróbálni, milyen üdítő, frissítő érzés az arcbőr megtisztulása, az izmok frissítése vitalizáló maszk-százzsal és egy növényi komplexeket tartalmazó pakolással.

### **Mens Line Cleaning kezelés**

**60 perc**

**HUF 17.990,-**

Mélytisztítás és frissítő kezelés kombinációja, mely a megújulás érzését adja Önnek. Enyhíti a kisebb irritációkat. A férfiak bőre gyakran csillog, fényes, melynek a faggyúmirigyek túlműködése az oka. Ez a kezelés erre a problémára nyújt megoldást. Az olajos-zsíros bőr nehezen lélegzik, gyakran vízhiányossá válik, ez pedig előbb, vagy utóbb idő előtti ráncosodáshoz vezet. A kezelés során, először alaposan letisztítjuk

a bőrt, melyet mélytisztítás követ, majd természetes növényi kivonatokat tartalmazó hatóanyagokkal szabályozzuk a faggyúmirigyek működését. Az aktív szenet is tartalmazó maszkal méregtelenítjük és megnyugtadjuk a bőrt.

### **Vitalizáló és energetizáló kezelés**

**90 perc**

**HUF 22.990,-**

A Germaine de Capuccini megalkotta a kifejezetten férfi arcbőr ápolását segítő vitalizáló professzionális arckezelését, hogy hatékonyan segítse a férfiak bőrének ápolását. A természetes növényi kivonatokat (nyírfá nedvet, szakét, citrus félféket) és nyomelemeket, C-Vitamin koncentrátumot tartalmazó termékek azonnal hatnak, kifejezetten diszkrét, férfias illatúak. A kezelés tartalmaz egy kifejezetten méregtelenítő és relax hatású arcmasszázst, mellyel még élvezetesebbé tesszük a kezelést. A méregtelenítő aktív maszk illatával és azonnali ránctalanító, mattosító hatásával rendkívüli eredményeket, igazi élményt biztosít.



## Testkezelések és szépségg pakolások hölgyeknek

### Méregtelenítő, nyirokkeringést fokozó komplett kezelés bandázzsal

50 perc HUF 19.990,-

Egy hatékony méregtelenítő, keringésfokozó kezelés, mely bármely alakformáló kezelést előkészít. A kollagénes masszázskrémrel és a nyirokkeringést fokozó booster szerummal megmasszírozzuk a lábakat, a combokat egészen a csípőig, majd a nyirokkeringést fokozó bandázs szalagokkal körbetekerjük a lábszárat a combokig. Hatására a pangó vizek, a méreganyagok és az oldott víz távozik. A kezelés kisebb térfogat és súlycsökkenéssel jár.

### Fogyasztó, alakformáló komplett kezelés bandázzsal

50 perc HUF 19.990,-

Intenzív és hatékony zsíroltó, alakformáló kezelés. Az algás masszázskrémrel és a zsíroltó booster szerummal megmasszírozzuk a combokat a csípőt és a hasat, majd a zsírolást fokozó bandázzsal körbetekerjük a kezelt felületet (combok és a csípő). Hatására a zsírolás fokozódik, a narancsbőr tünetei csökkennek. A kezelt felületen jelentős térfogatcsökkenés következik be. A bőr feszesé, tonizálttá válik.

Mindkét kezelés kiegészíthető egésztest peelinggel.

HUF 7.990,-

### Spa Marine testkezelés

50 perc HUF 17.990,-

A Spa Marine Thalasso kezelések tengeri eredetű agyagot, iszapot, ásványi anyagokat, illetve bizonyos mennyiségű alga kivonatot tartalmaznak. Mivel az ásványi anyag összetevők alapvetően megegyeznek a vérplazmáéval, ezért ezen hatóanyagok jótékony hatása igen kedvező. Az egésztest peeling hatására a bőr megtisztul, megszabadul az elhalt hámsejtektől, amelyet zöld alga kivonatot tartalmazó, nyomelemekben és ásványi anyagokban gazdag hatóanyagot tartalmazó feszesítő pakolás követ

### Nehéz lábak pakolás

30 perc HUF 7.990,-

Gél formájú pakolás, melyet lokálisan a lábon alkalmazunk. Ahol a „nehéz lábak” problémája, a fokozott vizesedés észlelhető. Alkalmazásával a kezelt bőrszövetben növekszik a vér mikro cirkulációja, növelve ezzel a felesleges folyadék valamint a káros anyagok eltávolítását. A pakolás kíméletes vízhajtó hatású. A pakolást követően a vendég mozgása könnyebbé válik, általános közérzete javul. Visszér probléma esetén nem javasolt!

### Tipp: Kérjen egésztest-peelinget!

Ára: HUF 7.990,-.

A testkezelések után 1-2 órán belül nem ajánlott a szauna és a fürdő használata.

## Lézeres arclifting kezelés HUF 26.000,-

A kezelés ideje: 50 perc

A Pascaud L3-as pulzáló dióda lézertény energiája jótékony hatással van az anyagcserére, a sejtaktivitást akár 10-20%-al is megnövelheti. A megnövekedett sejtaktivitás révén olyan biológiai hatások következnek be, mint például:

Jobb folyadékszabályozás, mely során a felesleges folyadék, az esetleges méreganyagokkal együtt, a nyirokcsatornákon keresztül eltávozik

Vérkeringés-fokozó hatás

Lifting hatás: a bőr rugalmassága megnövekszik, mely során feszesebb lesz

Bőrfelesztő hatás: a ráncok csökkennek

Gyulladásgátló, baktériumölő

**Tipp:** 4 + 1 akció! Négy kezelés után az ötödiket ajándékba adjuk Önnek.



## Bodylizer

### A kozmetikai kezelések új vívmánya

Magas minőségű bőrápoló készítmények visszaállítják ugyan a bőr optimális állapotát, megszüntetik a kisebb ráncokat, azonban mélyebben fekvő problémák további eszközök alkalmazását igénylik, mint a megfelelő készülékek használata. A Bodylizer rendszer stimulálja az emberi testben végbemenő folyamatokat, regenerálva a sejteket, feszesé téve a szöveteket és formálva az izmokat. A test visszanyeri feszeségét és rugalmasságát, a ráncosodás csökken.

## Arckezelések

### Star lifting program Bodylizerrel a feszesebb arckontúrokért

#### Preventív bőrfiatalítás (30-50 éveseknek)

A kezelés ideje: 60 perc HUF 20.320,-

Elektromos izomstimuláció, az ultrahangos hatóanyagbevitel, az energikus arcmasszázs és a mezoterápia hatására a ráncosodás csökken. Az arc mimikai rácait és finom hajszálráncait elhalványítja, stimulálja a vér- és limfatikus edényeket, ezáltal táplálva a sejteket és eltávolítva a szervezetből az anyagcsere káros termékeit. Javítja a keringést, a metabolizmust, stimulálja a kollagén, elasztin rostok regenerációját, segítségével a hatóanyagokat mélyebbre juttathatjuk.

Lézer kezelés 10 perc HUF 4.000,-

#### Expressz feszesítés arcra

Izotone és Mezoterápia HUF 8.130,-

A kezelés ideje: 35 perc

Az elektromos izomstimulációt, mely feszesíti az arcot, kombináljuk egy intenzív hatóanyag-bevitellel, mely feltölti a bőrt, regenerálja az arcot, nyakat és a dekoltázst.

#### Expressz Hidratálás

Izotone és ultrahang HUF 8.130,-

A kezelés ideje: 35 perc

Az elektromos izomstimulációt, ultrahangos terápia alkalmazása követi, mely növeli a kezelések hatékonyságát és minőségét, valamint kedvező módszert képez a kozmetikai szerekben lévő aktív hatóanyagok bőrbe való mély eljuttatására.

## Testkezelések hölgyeknek

Alakformálás

HUF 18.300,-

A kezelés ideje: 80 perc

A kezelés beindítja a méregtelenítést, elektrostimulációs nyirokmasszázszt, cellulit masszázst és ultrahangos-hatóanyagbevitt tartalmaz. Egy sikeres kezelés a cellulitis elleni harcban. Olyan tréninghatásokat biztosít, mely a tornagyakorlatok eredményeként nem érhetőek el.

## Feszítő, zsírbonító kezelések

Az egyes testrészek kezelésére szolgáló teljesen automatizált programok segítenek a kritikus testrészek edzésében feszítésében, a test modellezésében. Gyorsítják a metabolizmust és a zsírcellák bomlását is, ezáltal elősegítve a fogyókúra folyamatát és a cellulitis csökkenését.

### Igénybe vehető kezelések:

Hasfeszítés: 40 perc HUF 9.150,-

Zsírbonító kezelés (has, csípő, fenék comb):  
45 perc HUF 13.200,-

## Csomagajánlatok

**Feszés és fitt** HUF 22.800,-

Elektromos stimuláció és mezoterápia 30 perc  
Zsírbonító kezelés 45 perc  
Cellulitis csökkentése 20 perc  
Minimum 3 éjszakás tartózkodás esetén!

**Anti Age program** HUF 28.350,-

Anti Aging arckezelés: mely elektromos stimulációt, ultrahangos hatóanyag-bevitelt, elektromos nyirokmasszázszt, mezoterápiát tartalmaz. 60 perc  
Expressz hidratálás: 35 perc  
Elektromos stimuláció és ultrahangos hatóanyag-bevitel.  
Minimum 2 éjszakás itt tartózkodás esetén!





### Az elektrokozmetikai kezelések ellenjavallatai:

- Terhesség
- Beépített elektronikus eszközzel (pl. szívritmus szabályzó), vagy fém protézissel rendelkező vendégek
- Vese-, máj-, szívelégtelenség, szívrendellenesség
- Pajzsmirigy túlműködés
- Keringési rendellenességek, magas vérnyomás, vérzékenység
- Visszérgyulladás, gyengült érfalak, kidagadó visszerek
- Trombózisok, vagy trombózisra való hajlam
- Nyirokrendszer gyulladása
- Jó-, és rosszindulatú daganatok
- Bőrbetegségek, atópiás dermatitis, pikkelysömör
- Allergiák
- Egyes szembetegségek
- Herpesz
- Roaccutane kezelés alatt
- Gyulladások és általános lázas betegségek, bakteriális fertőzések
- Friss sérülések és bármilyen fájdalommal járó esemény
- Havi ciklus idején

Változtatás joga fenntartva

## Fürdők és pakolások

### Hydroxaur-pezsőmasszázs

20 perc HUF 7.000,-

A kezelés meleg, 31-32°C hőmérsékletű vízben történik, ahol a masszázst az áramló víz biztosítja, amitől javul a vérkeringés és oldódik az ízületek és izmok merevsége.

### Relaxáló-kényeztető fürdő

20 perc HUF 7.500,-

A fürdő magas vitamin, ásványi anyag és nyomelem tartalma revitalizál és védelmet nyújt a külső hatásokkal szemben. Felfrissíti a testet, elűzi a fáradtságot és a feszültséget, javítja a közérzetet.

### Gyógynövényfürdő

20 perc HUF 7.500,-

A fürdővízhez gyógynövényes illóolajat kevernek, amely nyugtató, lazító vagy élénkítő hatást fejt ki. Salaktalanít és serkenti a vérkeringést valamint a légúti megbetegedések tüneteit is hatékonyan enyhíti.

### Kleopátrafürdő

20 perc HUF 7.900,-

Kifejezetten a testi-lelki kényeztetés a célja ennek a speciális tejproteinből és tengeri anyagokból összeállított szépségfürdőnek. Csökkenti a testi-lelki feszültséget, kényezteti a testet, táplálja és hidratálja a bőrt.

## Feszít és kényeztet

### Vörösszőlő fürdő

20 perc HUF 7.900,-

A bor egy nemes nedű, az istenek itala. Hagyja magát kényeztetni és merüljön el a vörösszőlő fürdőben, hogy bőre kellően táplált és ápolat legyen, a testi-lelki harmóniája helyre álljon.

## Karcsúsít és ellazít

### Izappakolás tengeri iszappal

20 perc

HUF 8.500,-

A wellness izappakolás kiváló módszer a szervezetből hiányzó ásványi anyagok pótlására és a bőr pórusainak megtisztítására. A meleg iszap és annak kémiai alkotóelemei miatt ez a kezelés kiválóan alkalmas a stressz, fáradtság és idegi problémák kezelésére. Az iszapban található mikroelemek hatására az iszap bőrradírként viselkedik és eltávolítja az elhalt hámsejteket, így a kezelés után a bőr simább és fiatalabb lesz. A wellness izappakolás abban különbözik a hagyományos izappakolástól, hogy ehhez simább iszapot használnak, és azt alacsonyabb hőmérsékleten és vékonyabb rétegben viszik fel a testre.

### Spa Marine wellness iszapkezelés

40 perc

HUF 13.990,-

Megegyezik a tengeri izappakolással. A különbség, hogy ez a kezelés egy rövid ellazító, kényeztető masszázst is tartalmaz.

## Egyéb ápoló kezelések

|                                      |                       |
|--------------------------------------|-----------------------|
| Make up nappali / alkalmi            | HUF 3.500,- / 5.900,- |
| Szempillafestés vagy szemöldökfestés | HUF 1.990,-           |
| Szörtelenítés                        | HUF 870,- ártól       |
| Kézpeeling                           | HUF 1.450,-           |
| Kézmasszázs                          | HUF 2.600,-           |

### Manikűr

|  |             |
|--|-------------|
| lakkal   | HUF 5.500,- |
| lakk nélkül  | HUF 4.900,- |
| Manikűr Deluxe 60 perc                                     | HUF 9.800,- |
| Kézfürdő · manikűr · peeling · kézmasszázs · paraffinmaszk |             |
| Japán manikűr kb. 45 perc                                  | HUF 6.900,- |
| Shellac manikűr nélkül                                     | HUF 4.900,- |
| Shellac leoldás  | HUF 2.000,- |
| Lakkozás   | HUF 1.200,- |
| Körömvágás   | HUF 1.200,- |

### Pedikűr

|  |              |
|--|--------------|
| lakkal   | HUF 6.500,-  |
| lakk nélkül  | HUF 5.900,-  |
| Pedikűr Deluxe 70 perc   | HUF 10.900,- |
| Aromás lábfürdő · pedikűr · Talp- és lábpeeling · kényeztető lábmasszázs · lábparaffin |              |
| Paraffin kezelés kézre / lábra peeling-gel   | HUF 4.190,-  |

**Tipp:** Ingyenes láb - és kézdiagnózis (10 perc). Szakképzett kollégáink hasznos tippekkel és ápolási tanácsokkal látják el Önt.

### Spa Ritual (természetes anyagokkal)

|   |              |
|---|--------------|
| Aura Balance kézrituálé manikűrrel            |              |
| 60 perc                                       | HUF 9.800,-  |
| Aura Balance lábrituálé kozmetikai pedikűrrel |              |
| 60 perc                                       | HUF 10.900,- |
| Aura Balance lábrituálé orvosi pedikűrrel     |              |
| 75 perc                                       | HUF 11.900,- |

A mikroalgák, az indonéziai gyömbérolaj és a nyugtató kézmasszázs segítségével az elhalt hámsejteket eltávolítjuk, majd a kínai jázminolaj, az aloe- és sheavaj, a szezám-, oliva- és avokádóolaj keverékének segítségével a bőrt bársonyosá és üdév varázsoljuk!





## *Mindenki más* - mindenki egyéniség

Kreativitás, innováció és partnerkapcsolat - három kulcsfontosságú ok, melyek miatt a világ legelismertebb fodrászai a L'Oréal Professionnel-t választják.

A L'Oréal Professionnel-nél hisznek abban, hogy minden nő más igényekkel rendelkezik, minden nő egy külön személyiség. Ezért filozófiájukat is így fogalmazták meg: mindenki más - mindenki egyéniség.

A divattal szorosan összefonódva a L'Oréal Professionnel a fodrászoknak minden eszközt megad ahhoz, hogy kiaknázzák a kreativitásukban rejlő lehetőségeket. Évente két alkalommal új hajszínekkel jelentkezik, melyek segítségével a haj a divat alapvető részévé válik, a L'Oréal szakértelmét és a kifizető legújabb trendjeiből táplálkozó innovatív szemléletét ötvözve. A világ top fodrászaival együttműködve a L'Oréal Professionnel az új divatirányzatokat lefordítja a fodrászat nyelvére, hogy a legdivatosabb frizurák minden szalonvendég számára elérhetőek legyenek.

### Fodrászat

|   |                   |
|---|-------------------|
| Hajmosás, szárítás / rakás                      | HUF 5.200,-       |
| Hölgyek<br>mosás, vágás, szárítás               | HUF 6.900,-       |
| Urak<br>mosás, vágás, szárítás                  | HUF 5.200,-       |
| Gépi hajvágás                                   | HUF 3.000,-       |
| Gyermek<br>vágás, szárítás                      | HUF 2.880,-       |
| Festés / Színezés                               | HUF 7.200,- ártól |
| Melír   | HUF 3.990,- ártól |
| Urak szakállvágás 15 perc                       | HUF 1.990,-       |
| Konty 60 – 90 perc                              | HUF 6.350,- ártól |
| mosás, rakás, frizura készítés                  |                   |
| Dauer   | HUF 7.200,- ártól |
| Intenzív pakolás 10 perc                        | HUF 1.990,-       |
| Speciális ampullák 10 perc                      | HUF 1.990,-       |
| Keratinos hajszerkezet újrakészítés kb. 1,5 óra | HUF 8.990,-       |

Tipp: Ingyenes fejbőr és hajanalízis (10 perc); szakképzett kollégáink hasznos tippel és hajápolási tanácsokkal látják el Önt.



## Sport és Fitness

### Tenisz

|                            |                          |
|----------------------------|--------------------------|
| Teniszedző / teniszpartner | 55 perc / fő HUF 5.500,- |
| Teniszütő / labda          | Bérllet / fő HUF 580,-   |

### Teniszoktatás

3 x 1 csoportos teniszoktatás, mely után egy vitál italt is elfogyaszthat, naponta teniszpálya fenntartva (1 óra egyéni gyakorlás céljára) HUF 14.900,-

### Fit for fun

Szeretne lefogyni, egészségesebben élni vagy csupán csak kíváncsi, hogy mennyire fitt? Akkor jó helyen jár! Segítünk Önnek abban, hogy megismerhesse aktuális egészségi állapotát, szakképzett személyi edzőnk tanácsai és személyre szabott edzésterve segítségével, pedig otthon is tovább edzhet.

1 x Fitt teszt kiértékeléssel (testzsír százalékmérés, testtömeg index – BMI – maximális oxigénfelvétel képességének mérése), 1 óra személyi edzés pulzusmérő használatával, egyéni szabott edzésterv összeállítása, mellyel otthon is gyakorolhat, 1x frissítő vitál koktél HUF 8.900,-

### Torna / Aerobic

|  |             |
|--|-------------|
| Személyi tréner                          |             |
| 30 perc                                  | HUF 3.170,- |
| Csoportok részére trénerrel (3 – 6 fő)   |             |
| 30 perc / fő                             | HUF 2.600,- |
| Jóga, aerobic, stretching (jogging stb.) |             |
| 30 perc                                  | HUF 2.020,- |
| Nordic Walking botok (1 pár) alkalom     |             |
| Bérllet                                  | HUF 865,-   |

### Íjászat

|  |             |
|--|-------------|
| Trénerrel                              |             |
| 30 perc                                | HUF 3.170,- |
| Csoportok részére trénerrel (3 – 6 fő) |             |
| 30 perc / fő                           | HUF 1.730,- |
| Íj és nyilak                           |             |
| Bérllet                                | HUF 2.020,- |

### Lovaglás

Az árakról és a feltételekről kérjük, érdeklődjön a szálloda mellett található lovardában.



## AKTIVITÁS-SPORT ÉS WELLNESS

### Golf kezdőknek ☀

Ha még nem próbálta ki a golfot, itt a lehetőség az első ütésekre!

### Tenisziskola ☀

Edzőink megtanítják a teniszt a kezdetektől.

### Ijászat ☀

Tradicionalis ijászat minden vendégünknek! Nem csak az Uraknak!

### Nordic Walking ☀ SK

Síbotos gyalogló tréning, amely edzi a szív- és keringési rendszert és egyben erősíti a gyenge hát-, váll- és felkar izmokat.

### Boccia / Petanque ☀

Ehhez a programhoz a golyó szettre és napsütésre van szükség!

### 8 kincs ET; T

Kínai egészséggymnastika és ellazító gyakorlatok; eredetileg bemelegítő gyakorlatok a Qi Gong és Tai Chi (távol-keleti ellazulást segítő technikák) előtt. A gyakorlatok segítenek a belső energia (csi) egyensúlyba hozásában, a folyamatos energiaáramlásban.

### 5 tibeti gyakorlat ET; T

Energiagyakorlatok a tibeti szerzetesek hagyományaira alapozva. Célja: az egészségmegőrzés, valamint a 7 energiakör egyensúlyának megteremtése. Segítségével felélesztjük a test energiáit és létrehozhatjuk a test, szellem és lélek egyensúlyát.

### Napüdvözlet ET; T

Jógagyakorlatok felébredés után; indiai napimádat az energia-, mozgékony- és erő növelésére. A gyakorlatok az egész szervezetre, az összes izomra, idegrendszerre egyaránt hatással vannak, megelőzik a betegségeket, pozitívan befolyásolják a meglévő panaszokat és növelik az életörömet és energiát.

### Jóga ET; T

Mindenki által egyszerűen elvégezhető jóga gyakorlatok, tudatos légzéssel.

## Gerinctréning G; AE; TT

Napjaink elsősorban problémázónája a hátunk és a gerincünk. A népesség jelentős százaléka szenved állandó hátproblémáktól. Ennek megelőzésére mobilizáló, erősítő és nyújtó gyakorlatokat végzünk az órán.

## Pilates tréning AE; T

Egy nagyon kedvelt edzés módszer, mely egyformán edzi a testet és a lelket. Erősítő és egyben nyújtó gyakorlatokat végzünk a test középpontjának tudatos megfeszítésével és tartásával. Az órát a nyugalom és a harmónia jellemzi.

## Erősítő óra gumikötéssel AE; TT

A gumikötél olyan, mint egy fitnesz terem sok-sok erősítő géppel, csak olcsóbb és kisebb. Megmutatjuk a használatát!

## Has-láb-fenék erősítés AE; TT

A problémás zónák (has-, láb-, fenék izmok) szisztematikus erősítése.

## Stretching (Nyújtás) TT

Ahhoz, hogy izmaink ne görcsöljenek be könnyen és hogy testünk ellazultabb legyen, napi rendszerességgel kellene stretching (statikus nyújtás) gyakorlatokat végeznünk. Az óra segítséget ad ennek elsajátításában, hogy aztán otthon ennek alkalmazása már egyedül is menjen.

## Soft Ball tréning TT; AE

Erősítés egy kicsi, puha és sokoldalú edzéseszközzel, a Soft Ball-lal.

## Vízigimnasztika G; AE

Edzés a víz ellenállásával saját testtel, vízi súlyzóval, vagy vízi nudlival.

## Balance Training

Testünk, izomzatunk egyensúlyát fejlesztő egyszerű gyakorlatok

### Jelmagyarázat:

ET: Ellazulási technika

AE: Alakformálás és erő

SK: Szív- és keringési rendszer

G: Gerinc

TT: Tréningcipő és törülköző

T: Törülköző

 Időjárásfüggő programok

Fitness termünket a Beauty recepció folyosóján, a piros ajtón túl, az alagsorban találják. Kérjük, hogy az edzésre törülközőt a szobájából vigyen magával!

---

## Az alábbi szolgáltatások elérésére és foglalására biztosítunk lehetőséget:

- Botox kezelés
- Hyaluronsav kezelés
- Különböző ultrahang vizsgálatok
- MR vizsgálat
- CT vizsgálat

Lézeres kezelések úgymint:

- Hüvelyszűkítés
- Inkontinencia kezelése
- Hüvelyszárazság megszüntetése
- Kisajkak megfiatalítása

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)