



★★★★★

Lotus Therme
Hotel & Spa
— Hévíz —



Minden pillanat rólam szól...

Masszázsok



Klasszikus masszázsek

Talpmasszázs

30 perc

9.500 Ft

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

14.500 Ft

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 zsírdépóban lerakódott zsírsejtek és méreganyagok felszabadulnak, bekerülnek a nyirokkeringésbe, megfelelő masszázstechnikával, a vérbőség fokozásával a vesén és vastagbélén keresztül távoznak.

Váll- és nyakmasszázs

20 perc

8.300 Ft

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

5.700 Ft

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

Fej- és migrénmasszázs

30 perc

9.500 Ft

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 vállízületek mobilitásának növekedéséhez, a feszültség eredetű 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 hajás fejbőr, a nyak és a váll is masszírozásra kerülnek.

Gyógymasszázs - Egésztestmasszázs (hát-láb)

30 perc

9.500 Ft

50 perc

14.500 Ft

A gyógymasszázs egy nyugati terápia, az európai masszázst alapját 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 rezegtető 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 teljesítőképességet és a koncentrálóképességet, fájdalomcsillapító hatású.

Hátmasszázs

25 perc

8.500 Ft

A közismert 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

Yumeiho

50 perc

16.000 Ft

A gerincferdülés és a csigolyák meszesedése az idegi rendszeren keresztül zavart idéz elő az izmok, ízületek és belső szervek működésében. Ezek megelőzését szolgálja a Yumeiho masszázs, mely speciális nyomó-gyúró technika felhasználásával helyreigazítja a csontokat, kiegyenesíti a hátat, lazítja az izmokat és a kötőszövetet. Kifejezetten ajánlott hát-, derék- és lábfájdalmakra, a fejfájás egyes fajtáira, idegbecsípődésekre, gerincsérvre és a különböző tartási hibák megelőzésére és korrekciójára. A Yumeiho terápia egy száraz masszázs, melyhez nem használnak masszázsgyógyszert, a kezelést kényelmes öltözékben, a földön fekvő matracon történik.

Lotus masszázs

40 perc

11.900 Ft

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 masszáz

60 perc

15.500 Ft

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 masszáz, 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 masszáz teljes testmasszázzsal, akupresszúrás pontok masszírozásával, passzív mozgatásokkal és az ízületek mozgékonyágát elősegítő „lengetéses” technikákkal dolgozik. Javasoljuk a holisztikus gyógyászatot kedvelő vendégeinknek.

Holistic Stone - Energetikai masszáz

60 perc

16.900 Ft

A lávaköves masszáz során a kézzel történő masszírozás mellett, vulkáni eredetű, sima bazaltköveket használnak. A masszáz vízben felmelegített, 50 - 60 °C-osra 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 masszáz testi-lelki élményt nyújt: ellazít, pihentet, javítja közérzetünket, kiváló stresszoldó, pezsdítő életenergiával tölt fel, harmonizálja testünket, lelkünket.



Wellness masszáz

60 perc

15.100 Ft

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



tartására 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 masszázs erősíti az immunrendszert és ellazítja a testet.

Wellness masszázs Neked és Nekem

60 perc / 2 fő

23.900 Ft

Thai masszázsek

Tradicionalis thai masszázsek

60 perc

16.000 Ft

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

Thai gyógynövényes masszázsek

60 perc

17.000 Ft

Ez a masszázsekstípus a tradicionalis thai masszázsek kombinációja különféle gyógynövénygőzökkel. A gőzölt herbazsákkal masszázsekrova, a gőz melegével és gyógynövények olajával serkentik a vérkeringést, működésbe hozzák az izmokat és a merev ízületeket. Kiválóan alkalmas az erősen igénybevetett ízületek és izmok felfrissítésére, fájdalmak kezelésére. A gyógynövényes zsák több mint 15 különböző gyógynövényt tartalmaz.



Thai olajos masszáz

60 perc

17.000 Ft

Az illóolajok az érintés és a szaglás érzékszerveit együttesen használva fejtik ki jótékony hatásukat, közvetlenül a bőrön keresztül. Az olajos masszáz 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 felüdíti.

Thai talpmasszáz

60 perc

15.000 Ft

A talp a test térképe. Szinte minden érzőideg kapcsolatban van a talppal. A talpmasszáz 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 masszőr a kezét, ujjait és speciális fapálcikát használ krémmel és olajjal.



Indiai ájurvédikus masszázsok

Udvarthanam ájurvédikus masszázs

(peeling és karcsúsító masszázs)

70 perc (egésztestmasszázs) 21.900 Ft

50 perc (alsótest + karok) 16.000 Ft

35 perc (csípő + lábak) 12.000 Ft

Ezt a masszázst egy speciális por és olaj keverékével végezzük. Élénkíti és energizálja a testet. A masszázs tökéletes hámtalanító a bőrnek. Segítségünkre lehet a túlsúlyosság csökkentésében és akár a cellulitisz lebontásában is. A peelingnek köszönhetően bőrünk megtisztul, a vér- és nyirokkeringésünk felélénkül. Méregtelenítő és immunerősítő hatású kezelés, mely során testünk ellazult, harmonikus állapotba kerül, bőrünk simább és egészségesebb lesz.



Abhyanga gyógynövényes testmasszázs

45 perc

13.500 Ft

75 perc

22.500 Ft

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

10.500 Ft

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 megnyugtására, a fáradtság elűzésére, a hajhullás gyógyítására, a korai kopaszodás megelőzésére, fejbőrszárazságra, őszülésre igen hatásos. Kérjük, hogy a masszázis optimális elvégzéséhez kifésült hajjal szíveskedjen érkezni! Köszönjük! Bármelyik ayurveda masszázssal kombinálható.

Shirodhara

40 perc

20.000 Ft

A Shirodhara az ájurvédikus 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 megnyugtása, a fejfájás, migrén, álmatlanság és különféle szellemi kimerülés megszüntetése. Bármelyik ayurveda masszázssal kombinálható.

Marma masszáz

75 perc

22.500 Ft

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 megszabadulhat a feszültségtől, segít, hogy boldognak, egészségesnek, fiatalnak és energikusnak érezze magát.

Csakra energiamasszáz

110 perc

33.000 Ft

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 ájurvéda a speciális csakra energiamasszázzal 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.

Ájurvedikus termékeink megvásárolhatóak.

Köszönjük, hogy a kezelésekre ékszeri nélkül érkezik. Ha egy lefoglalt kezelési időpontot mégsem tud igénybe venni, kérjük minimum 24 órával a kezelés kezdete előtt mondja azt le, ellenkező esetben a kezelés árának 50%-át terheljük az Ön szobaszámlájára.

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 folyadékvesztéséget. 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 szaunamesterek kétszer-háromszor öntenek néhány merőkanányi 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 ultraibolya B sugár javítja a vér minőségét és segíti a mérgező anyagok kiválását. A sejtanycsere felgyorsítása a szövetek fokozott oxigénellátását eredményezi, megakadályozva ezzel a bőrrendellenességek kialakulását, valamint a már meglévő rendellenességek kezelésére is alkalmas. Az ultraibolya 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

1.500 Ft

#lotustherme



Lotus Therme Hotel & Spa *****
8380 Hévíz, Lótuszvirág utca 1.
Telefon: +36 83 500 500
E-mail: info@lotustherme.net
www.lotustherme.net

www.facebook.com/lotusthermehotel
[#lotustherme](https://www.instagram.com/lotustherme)