

# Ceník sauny Lednice RELAX HOTEL ŠTORK

1 osoba	300 Kč / 2 hodiny
---------	-------------------

---

2 - 4 osoby/osobu	220 Kč / 2 hodiny
-------------------	-------------------

---

## Infrasauna

Pro ty kteří nesnesou vysoké teploty, ale přesto si chtějí dopřát uvolnění a relax v sauně, máme k dispozici infrasaunu. Do kabinky infrasauny mohou až 2 osoby. K dispozici je také nebytovaným hostům. Infrasauna díky infrapanelům prohřívá celé tělo, uvolňuje bolavé svalstvo a dopřává celkový relax organismu.

## Ceník infrasauny

30 minut / osoba	150 Kč
------------------	--------

---

## Vířivka

Luxusní relaxace pro báječné večery v páru nebo s přáteli. Vířivka pro max. 5 osob. Vychutnejte si romantický večer ve vířivce.

## Ceník vířivky

20 minut (max. 5 osob)	300 Kč
------------------------	--------

---

## Masáže

Pro ubytované i neubytované hosty nabízíme široký výběr masáží: relaxační, sportovní, lávové kameny, baňkové masáže a další. Objednat se můžete na recepci hotelu. Ceny masáží se pohybují od 450 Kč do 1400 Kč, dle druhu a délky trvání. Masáže jsou vhodné k uklidnění svalstva, zpravidla po sportovním výkonu. Masáží dopřejete tělu pocit úlevy, nastartujete regeneraci svalů, zmírníte bolest, stres a zlepšíte prokrvení organismu.

# Ceník masáží

---

## Klasická masáž

- částečná - **cca 30 min = 450,- Kč**
- celková - **cca 60 min = 900,- Kč**

Klasická masáž je dobrá při svalové ztuhlosti nebo ochablosti. Svou intenzitou pomáhá odstranit z těla kyselinu mléčnou, která má ztuhlost na svědomí. Podle intenzity je masáž relaxační nebo rekondiční.

Podle délky jsou masáže rozděleny na částečnou (záda+šije) nebo celkovou, která je pro komplexnost pro tělo vhodnější.

Doba trvání masáže je cca 30 nebo 60 minut.

---

## Klasická masáž v kombinaci s havajskou

- částečná - **cca 30 min = 450,- Kč**
- celková - **cca 60 min = 900,- Kč**

U této masáže se používá loktů a předloktí. Jedná se o masáž harmonickou v rytmu přílivových vln. Síla je rozložena do větší plochy, tudíž je i při zachování důrazu méně bolestivá.

Doba trvání masáže je cca 30 nebo 60 minut.

---

## Klasická masáž v kombinaci s baňkováním

- částečná - **cca 30 min = 450,- Kč**
- celková - **cca 60 min = 900,- Kč**

Baňkování je starobylý způsob masáže. Pomáhá zbavit tělo spasmů a škodlivin. Za pomoci ohně se vytvoří v baňce podtlak. Baňka se přisaje na tělo což je opačný tlak na sval než při tlakové masáži, čímž se masáž stává efektivnější.

Doba trvání masáže je cca 30 nebo 60 minut.

---

## Indická Snéhan

- **cca 90 min = 1.400,- Kč**

Opravdu uvolňující masáž, která je pro své účinky velmi oblíbená. Zaměřuje se nejen na svaly, ale i na svalové úpony a šlachy. Jedná se o masáž celého těla, která je intenzivní a hlavně účinná. Masáž je prováděna teplým olejem. Díky tomu účinné látky oleje prostoupí hlouběji do svalstva. POZOR – masáž není vhodná pro jedince citlivé na bolest!

Doba trvání masáže je cca 90 min.

---

## Lávové kameny

- částečná - **cca 30 min = 450,- Kč**
- celková - **cca 60 min = 900,- Kč**

V současné době velmi vyhledávaný druh masáže. Teplé kameny prohřejí svalstvo díky čemuž jsou svaly poddajnější. Dále masáž působí velice relaxačně a člověk odchází jako znovu zrozený.

Doba trvání masáže je cca 30 nebo 60minut.

---

## Thajská masáž nohou

- **cca 60 min = 900,- Kč**

Po právu patří mezi nejoblíbenější relaxační masáže. Má skvělé antistresové účinky. Za pomoci speciálních tlakových a protahovacích hmatů a využití dřevěného kolíčku působícího na reflexní body dokonale uvolní Vaše nohy.

Doba trvání masáže je cca 60 minut.

---

Na masáž je vhodné si odložit oblečení v šatně. Prodloužíte si tak dobu masáže jinak potřebnou k převlékání. Na masáže chodte, prosím, včas. Vzhledem časovému harmonogramu procedur nemůže být brán zřetel na pozdní příchody.

Vhodnost jednotlivých procedur vzhledem k vašemu zdravotnímu stavu konzultujte s masérem.

Klasická masáž se nedoporučuje:

- bezprostředně po jídle
- při křečových žilách na dolních končetinách
- těhotenství
- u pooperačních stavů v dutině břišní a hrudníku (při průjmech, krvácení do trávicího ústrojí)
- při postižení kůže chorobným zánětem (hnisavé a plísňové afekce), otevřené rány, plísně na nohách
- horečnaté, infekční a akutní zánětlivé choroby
- při nádorových onemocněních
- při problémech se srážlivostí krve a kornatění tepen
- při onemocnění žlučníku a močových cestu těžkých poruch prokrvení a u krvácivých stavů

V měsících květen – září župan na vyžádání za poplatek 150,- Kč os./pobyt.

V měsících říjen – duben župan na vyžádání zdarma.