



LIGHTHOUSE CLUB



# MASÁŽE SAUNY WELLNESS

*v Lighthouse clubu v Truave*

## **ABHYANGA + SWEDANAM**

*Abhyanga* (olejová masáž celého tela) je najpoužívanejšia ajurvédská masáž v Indii. Sanskritské slovo „abhyang“ znamená masírovať. Pri abhyange sa masíruje celé telo, nohy aj ruky. Masáž je zameraná na najdôležitejšie marmové body, čo sú vitálne body na našom tele. Touto masážou sa zvyšuje produkcia bielych krviniek, ktoré upevňujú obranyschopnosť v našom tele. Abhyang udržuje dhátu – princíp rovnováhy v tele, zvyšuje funkčnosť svalov, mäkkosť pokožky, zlepšuje spánok, redukuje nervozitu, slabosť a stres. Masáž tváre, predná časť tela, (brucho, hrudník, celé končatiny až po končeky prstov), zadná časť tela (chrbát, končatiny), masáž šije + manupresúra počas celej masáže.



## **SHIRODARA – POLIEVANIE OLEJOM NA TRETIE OKO**

Je starodávna ajurvédská liečebná technika, teplý olej sa leje na čelo. Táto terapia sa používa pri liečbe očí a neurologických problémov, stratu pamäti, určité kožné problémy, sivé vlasy, problémy so spánkom a niektoré typy alergií. Termín pochádza zo sanskritského slova shiras, čo znamená „hlava“ a dhara, čo znamená „tok“.

## **MUKABHUANGA – MASÁŽ TVÁRE**

Je jemná masáž tváre, ktorá aktivuje hlboké mozgové centrá pod pokožkou, marmové body, omladzuje a regeneruje pokožku, uvoľňuje vnútorné aj vonkajšie napätie pod pokožkou. Mukabhyanga má veľmi upokojujúce, harmonizujúce a relaxačné účinky na telo a myseľ.

## **SHIRO ABHYANGA – MASÁŽ HLAVY**

Je označovaná ako antistresová masáž, pomáha zmierňovať bolesti hlavy a očí, uvoľňuje pohyb v ramenách a šiji. Bylinný olej sa natiera na hlavu, je absorbovaný cez vlasové koreňky do pokožky hlavy. Tým sa zlepši prekrvenie hlavy, uvoľňujú sa svaly a nervové vlákna. Osvieži sa telo aj duch, uvoľní sa napätie, odstráni sa únava,

aktivuje prietok krvi do mozgu, čo vedie k zlepšeniu výživy. To znamená, že sa im dodáva viac živín, kyslíka, ktoré sú potrebné na intenzívnu činnosť mozgu, a lepšie odpadové plyny z metabolizmu, lieči migrénu a iné bolesti hlavy, zmierňuje depresiu, stres, nervozitu, zlepšuje kvalitu spánku a odpočinku, tiež zlepšuje zrak a spomaľuje starnutie.

## UDVARTHANA + SWEDANAM

Je ajurvédská terapeutická suchá masáž, pri ktorej sa špeciálny bylinný prášok aplikuje na telo a s väčším tlakom sa vmasíruje proti smeru vlasových folikulov –proti toku váty. Masáž aktivuje nervy a zvyšuje prietok krvi do narušených častí tela. Udvarthana tiež revitalizuje a regeneruje telo, čím si zachováva svoju silu, štruktúru pokožky a prirodzenú elasticitu. Redukcia tuku je jednou z významných výhod v prípade obezity a zníženie telesnej hmotnosti, odstraňuje tiež vrstvy celulitídy z tela. Tiež pomáha pri chorobách, ako je paralýza, obezita, ischias, trávacie ťažkosti. Pravidelnými sedeniami sa výrazne zlepšuje pohyblivosť kĺbov a v tele sa rozvíja pocit ľahkosti. Zlepšuje metabolickú aktivitu zvýšením prietoku krvi v cievach, znižuje cholesterol v krvi. Odborníci, ktorí ponúkajú udvarthanu v Pune tvrdia, že so špecializovaným prístupom je možné úspešne liečiť aj choroby ako parkinsonova choroba, svalová dystrofia, hemiplagia, ischias, roztrúsená skleróza a reumatoidná artritída.



## PINDA SWEDA – MASÁŽ BYLINNÝMI VANKÚŠIKMI

Je typ ajurvédskej masáže, ktorá sa vykonáva pomocou teplých liečivých rastlinných olejov a bylinkových vreciek –vankúšikov. Byliny sú zviazané v látke, aby sa vytvorili malé vrecká, ktoré sa potom nahrievajú na teplom oleji a masíruje sa telo. Podporuje krvný obeh, upokojuje nervy, uvoľňuje svaly, Zmiernuje bolesti, opuchy a stuhlosti, odstraňuje metabolické odpady (preto pôsobí ako mini detox), uvoľňuje stres, vyvoláva dobrý spánok, prináša úplnú relaxáciu telu aj mysli. Odporúča sa na artritídu, bolesť svalov a kĺbov, ztuhnuté plecia, bolesť a stuhlosť krku, bolesť chrbta, autoimunitné ochorenia, cukrovku, únavu, hormonálnu nerovnováhu, myómy, menopauzu, neplodnosť, endometriózu, stres, depresiu, problémy so spánkom, psoriázu, dnu, alergie, všeobecne zlepšuje pohyb tela... Odporúča sa 5 terapií.

*masáže*

## THAJSKÁ JÓGA MASÁŽ

Thajská masáž je jedna zo starých spôsobov masáží. Masáž je kombináciou biologicky aktívnych bodov kože, energetickými meridiánmi, hlbokým strečingom pre svaly a orgánové sústavy. Odlišnosť tejto masáže od iných je v tom, že sa nepracuje z lokálnou zónou tela ako pri obvyčajnej masáži, ale s organizmom ako celkom, od končekov palcov nôh až povrch hlavy. Výsledky masáže sa prejavujú nielen na fyziologickom tele (znižia sa svalové bloky, dosiahne sa hlboké uvoľnenie), ale i na duchovnej úrovni (vnútorná rovnováha, harmonizácia nervovej sústavy), aktivizácia a stimulovanie vlastných mechanizmov liečenia. Zvyšuje sa úroveň slobody pohybu a hybnosť, čím sa zvyšuje pohyb energie v tele (zlepšuje sa cirkulácia krvi). Človek sa cíti ako znovuzrodený. Akoby ste mali 3 baterky, ale fungujete na 1. A práve táto masáž hlboko uvoľní dráhy pre prúdenie energie a jej využívanie naplno. Masáž sa realizuje na podlahe s klientom, ktorý je úplne oblečený. Vhodné je voľné oblečenie. Počas masáže sa nevyužívajú nijaké oleje. Thajská masáž sa aplikuje pri liečení, kedy pomáha sa zbaviť stresu a napätia. Zbavuje bolesti v chrbtici, krku, pliec, športových traum. Masáž trvá 120 minút a je vhodná pre každého.



## INTRAORÁLNA MASÁŽ ( NÁHRADA PLASTIKY A BOTOXU)

Masáž vo vnútri úst je omladzujúca, manuálna technika, ktorá sa ponúka ako alternatíva k plastickej operácii francúzskym kozmetológom Žoel Siokko. Táto masáž sa opiera o poznatky japonskej masáže KOBIDO. Spojila v sebe poznatky anatómie, biofyziky, energie formy. V súčasnosti mnohé celebrity Hollywoodu využívajú práve túto masážnu techniku komladeniu kože tváre. Technika masáže je dôkazom, že k vypnutiu tváre u ženy nie je potrebné podstúpiť operácie skalpelom a naopak je možné ich nahradiť jemnými ťahmi maséra. Zabezpečí sa lifting kože, schudnutie, svaly tváre sa sformujú. Masáž má nasledovné účinky: vypína a spevňuje svaly tváre, zmenšujú sa tukové ovisnutia kože na tvári, po sérii masáží sa stane nosovoústna vráska menej výrazná až sa

stratí, masáž uvoľňuje tvárové spazmy, vďaka čomu je koža jasnejšia, elastickejšia, hladká. Prečo? Masáž stimuluje delenie buniek a aktívnu obnovu epidermy.

Dôležitá informácia pre klientov: Prvá časť - masáž celej tváre, druhá časť - masáž zo strany pier, po natiahnutí sterilných rukavíc, ústa klienta sú priotvorená zuby spojené, tretia časť - masáž hlavy a tváre s olejom. Trvá 60 minút a je vhodná pre všetkých klientov.

## MASÁŽ GUA SHA

Je jedným zo spôsobov tradičnej čínskej terapie. Názov prekladáme ako „zoškrabať všetko zlé“, pretože „gua“ znamená škrabanie a „sha“ znamená zlé. Aby sme mohli naozaj „zoškrabať“ všetko zlé, používame špeciálnu škrabku, ktorou sa masirujú určité oblasti, vrátane rôznych bodov a reflexných zón na tele, tvária hlave. Tlak na reflexné oblasti vytvára silný impulz a vedie k obnoveniu mikrocirkulácie v kožných tkanivách, aj v tkanivách orgánov. Tie sa začínajú samé regenerovať, zlepšujú sa metabolické procesy a začína sa prirodzená regenerácia nášho tela. Lymfatický prietok sa zlepšuje a postupne prichádza k očisteniu organizmu od toxínov. „Človek je chorý nie vtedy, keď sa u neho objaví choroba, ale choroba vzniká vtedy, kedy je chorý“ hovorievali lekári v krajinách východu. Masáž Gua Sha tváre a masáž Gua Sha tela trvá rovnako - 60 min. Nie sú vhodné pre seniorov 60+.



## MASÁŽ TVÁRE “STIAHNUTIE SOCIÁLNEJ MASKY”

Masáž tváre “Stiahnutie sociálnej masky”. Hĺbková masáž tváre s názvom “Stiahnutie sociálnej masky” je viac ako iba masáž. Táto hĺbková masáž je komplexnou prácou nielen s tvárou, ale s telom klienta ako celkom. V ranom detstve ovplyvňujú naše správanie určité stereotypy, ktorým podriaďujeme svoje emócie, a ktoré vytvárajú napätie na tvári a blokujú prúdenie energie, čo je prvým príznakom starnutia nielen na fyzickom tele ale aj na psychologickej úrovni tela. Rokmi sa nakumuluje informácia o prežitom živote, o našich neúspechoch, sklamaníach, nespokojnosti a vystupuje cez našu tvár do momentu, kým sa nerozhodneme zbaviť sa sociálnej masky a stať sa samým sebou. Veľmi často je proces masáže sprevádzaný výpleskom emócií, uložených hlboko v “tele tváre”, začínajúc od tých málodôležitých až k tým, ktoré sprevádza smiech, či slzy. Po absolvovaní série masáží sa tvár človeka omladí, stane sa otvorenejšou, uvoľnenejšou, črty tváre sú mäkkšie a získavajú prirodzené živšie farby. Túto masáž môžeme smelo nazývať alternatívou k botoxu, či bezoperačnou plastikou. Masáž má silno kozmetický a omladzujúci efekt. Uvoľňuje mimické svaly tváre, uvoľňuje hlboko potlačené emócie. Stanete sa viac žiarivou, otvorenou, slobodne sa

prejavujúcou v každej situácii.

Masáž sa robí na suchej koži. Nie je nutné sa vyzliekať. Pri masáži je nevyhnutné akékoľvek emócie nechať, aby sa uvoľnili (plakať, smiať sa,...). Trvanie masáže je 60 minút. **NEDOPORUČUJEME:** seniorom (60+), ľuďom s ochorením epilepsie, ľuďom s aplikovanými kozmetickými nitami (kategoricky sa nemôže), ľuďom s ochoreniami kože a ranami na koži.

### **MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI**

Na masáž sa používajú vyhriaté čadičové, teda lávové, kamene. Na východe veria, že práve kamene sopečného pôvodu obsahujú energiu všetkých piatich elementov: ohňa, vody, vzduchu, kovu a zeme. Čadič vďaka svojej štruktúre chladne veľmi pomaly a postupne tak dokáže preniesť svoju energiu ľudskému telu. Kamene sa predhrievajú v špeciálnom ohrievači. Masér si následne kameňmi zohreje ruky a tak vykoná masáž, čím prenáša energiu kameňov do tela. Potom jemne masíruje telo i samotným kameňom. Priaznivé účinky masáže lávovými kameňmi na organizmus človeka sú veľmi pôsobivé. Pomáha pri chorobách a ochoreniach, ako napríklad depresia, syndróm chronickej únavy, pri strese a jeho následkoch, či už ide o fyzický alebo emocionálny stres. Tiež odstraňuje lokálne napätie vo svaloch, bolesti hlavy a duševné napätie. Lieči chronické choroby chrbtice, kĺbov, nespavosť, tráviace problémy, osteochondrózu chrbtice, aj svalovú atrofiu. A čo je najdôležitejšie – táto masáž je užitočná aj pre zdravých ľudí. Pravidelné využívanie tejto masáže predlžuje život a chráni pred chorobami. Stone masáž priaznivo pôsobí na celý ľudský organizmus, uvoľňuje svalstvo, urýchľuje metabolizmus, prináša fyzický pocit pokoja a duševnej rovnováhy, reguluje nervový systém, odstraňuje bolesť svalov, zlepšuje prietok lymfy, posilňuje dýchaciu sústavu a imunitný systém. Vďaka tejto masáži ľahšie prekonáte chronickú únavu, stres, depresiu, nadobudnete viac energie a dospejete k celkovému uzdraveniu organizmu. Stone masáž má priaznivé účinky aj na činnosť kardiovaskulárneho a dýchacieho systému, normalizuje krvný tlak, stimuluje centrálnu aj periférnu nervovú sústavu.

### **MASÁŽ BAMBUSOVÝMI PALIČKAMI**

Masáž sa oddávna využíva v Indii, Thajsku, Číne, Indonézii a ďalších krajinách juhovýchodnej Ázie a stáva sa čoraz populárnejšou procedúrou na celom svete. Je vhodná pre každého, kto hľadá relaxačnú masáž, ale aj pre tých, ktorí potrebujú precvičiť a uvoľniť preťažené či poškodené svalstvo. Masáž horúcimi bambusovými paličkami zlepšuje prekrvenie, a teda aj funkčnosť nervového systému. Stimuluje bunkovú aktivitu, čím obnovuje a intenzívne vyživuje pokožku, taktiež pomáha urýchliť proces odstraňovania kyseliny mliečnej zo svalov, zlepšuje fungovanie lymfatického systému a tým pomáha očistiť organizmus od toxínov. Masáž tiež ovplyvňuje aj biologicky aktívne body v tele a otvára tak najdôležitejšie



kanály pohybu energie. Táto masáž je známa predovšetkým pre svoje liečivé účinky, pôsobí na všetkých úrovniach, aby vás priviedla do rovnováhy, upokojila a povzbudila nielen fyzicky, ale aj duševne a duchovne. Bambus má veľmi široké využitie. Poznáme ho ako rastlinu, ktorá síce pôsobí mätko a jemne, no je veľmi odolná v náročných a drsných podmienkach, preto sa na východe stal symbolom sily, plodnosti, mladosti, prosperity a mieru. V poslednom období tiež patrí medzi najžiadanejšie kozmetické prísady. Pozitívne účinky bambusovej masáže: zlepšenie lymfatického toku a odstránenie prebytočných tekutín z tela, je účinná proti celulitíde a pri formovaní postavy, odstraňuje bolesť svalov a spazmy, zmiernuje stres, dodáva energiu a vitalitu, obnovuje flexibilitu kĺbov, dodáva energiu a harmonizuje vnútorný stav, zlepšuje celkový zdravotný stav.

## THAJSKÁ MASÁŽ NA TVAROVANIE POSTAVY

Jedna z najpopulárnejších druhov thajskej masáže. Využívajú sa pri nej anticelulitídne masážne techniky. Špeciálne thajské techniky sú neprekonateľne účinné a za naozaj krátky čas vám umožnia získať neuveriteľné výsledky v tvarovaní postavy. Pomôžu Vám znížiť obvod pása, dosiahnuť ploché bruško, zbaviť sa celulitídy nabeďrách, spevniť a rozžiariť pokožku. Slim masáž je najefektívnejšia pri odstraňovaní celulitídy, odstránenia podkožného tuku, očistenia organizmu od toxínov, taktiež zlepšuje prísun krvi do tkanív a jednotlivých



orgánov, spevňuje steny ciev a zmiernuje opuchy. Nie je vhodná pre seniorov 60+. Okamžitý efekt masáže: mínus 3 cm okamžite po prvej masáži! Hneď po prvých Slim masážach dochádza k zmierneniu opuchov tkanív, výraznému zníženiu prejavov celulitídy a zmenšenie obvodu pása i bedier až o 2-3 cm. Hneď po masáži sa klienti cítia ako po dobrom tréningu vo fitku. Pravidelná masáž Vám zaručí: množstvo tuku sa v tele znižuje prirodzene. Veľmi rýchlo dochádza aj k poklesu objemu. Nedochádza k neskoršiemu prudkému nárastu hmotnosti. Pokožka ostane napnutá a stáva sa čoraz pružnejšou a elastickejšou. Ak sa dodrží stanovený plán stravovania a dáte svojmu telu aj pravidelnú fyzickú aktivitu, nadobudnutý výsledok vydrží dlhý čas. Thajská masáž pre tvarovanie postavy Vám pomôže: rýchlo sa zbaviť celulitídy, očistiť organizmus od toxínov a škodlivín, zbaviť sa opuchov, zlepšiť lymfatický tok a zlepšiť prekrvenie organizmu, spevniť steny ciev, znížiť chuť do jedla, upraviť obvod pása, bedier a brucha, zvýšiť elasticitu pokožky, zvýšiť pevnosť svalov.

### Pri thajských masážach si môžete vybrať olej:

*Kokosový olej* - zvlhčuje a lieči, má antibakteriálne účinky, vyrovnáva nedokonalosti pleti, je prírodné liečivo, stimuluje krvný obeh

*Hroznový olej* - dodáva pevnosť a pružnosť pokožky, potláčanie vrások, pravidelným používaním sa posilňuje imunita, ľahko sa vstrebáva do pokožky

*Marhuľový olej*

masáže

## KLASICKÁ (RELAXAČNÁ) MASÁŽ

Vstúpte do sveta relaxu, oddychu, príjemných vôní a nekonečného uvoľnenia. Relaxačná masáž je základom všetkých masáží, aktivuje celkový krvný a lymfatický obeh pôsobením na pokožku, svaly, kĺby, zlepšuje prekrvenie pokožky, podkožia a svalov. Pomáha uvoľňovať stuhnuté a bolestivé svaly prípadne kĺby. Možnosť použiť aromatický olej v hornej časti tela, celotelová alebo čiastková.

## REFLEXNÁ MASÁŽ

Výnimočné účinky reflexnej masáže. Vstúpte do sveta relaxu, oddychu, príjemných vôní a nekonečného uvoľnenia. Veľmi účinná metóda alternatívnej medicíny kde sa pomocou magnetického pera tlačí na jednotlivé body na chodidle, kde sa premieňa celé ľudské telo a všetky orgány, ktoré sa v ňom nachádzajú. Má pre človeka diagnostický, terapeutický a preventívny význam. Ako to vlastne funguje? Veľa z nás už počulo o reflexnej masáži, ale vieme vlastne aké účinky má a ako to vlastne celé funguje? Na ploške každého chodidla sa nachádzajú



body, ktoré predstavujú konkrétne orgány nášho tela. S pomocou stláčania týchto bodov masér zahajuje samoliečenie orgánov, na ktorých máme problém. Reflexná masáž je ideálny pomocník pre určovanie vášho celkového zdravia, pohody ale aj fyzického i psychického zdravia. Prečo je dobré chodiť na reflexnú masáž pravidelne? Pravidelná reflexná masáž nám pomáha zlepšovať zdravie. Dochádza pri nej k stimulácii orgánov a lymfy. Tým sa naše telo reštartuje a zahajuje samoliečenie. Pravidelnými reflexnými masážami sa zvyšuje imunita a zlepšuje celkový zdravotný stav.



## REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL

Účinky reflexnej masáže chodidiel- veľmi účinná metóda alternatívnej medicíny kde sa pomocou magnetického pera tlačí na jednotlivé body na chodidle kde sa premieňa celé ľudské telo a všetky orgány, ktoré sa v ňom nachádzajú. Má pre človeka diagnostický, terapeutický a preventívny význam.



## AROMATICKÝ KÚPEĽ

Aromaterapia – liečenie vôňami. Je to stará liečebná technika, ktorá nás vracia späť k bylinkám, prírode. Ľudstvo používalo esenciálne oleje na liečbu viac ako 6000 rokov. Aromatické oleje sú koncentrovanejšie ako samotné bylinky, preto sú rýchlejšie účinné. Väčšina vírusov, baktérií, plesní nemôže existovať pri esenciálnych aromatických olejoch. Aromatický olej si do kúpeľa vyberete sami podľa momentálnej potreby, chuti, nálady a podľa emocionálneho rozpoloženia. My vám kúpeľ pripravíme a postaráme sa o vaše pohodlie. . .



## BYLINKOVÉ KÚPELE

Cítite sa unavení a slabí? Relaxačný kúpeľ si môžete spraviť aj doma. . . Pokiaľ si ale chcete po príchode z práce oddýchnúť a nie tráviť čas nakupovaním surovín na kúpeľ, sme tu pre vás. My vám kúpeľ pripravíme a postaráme sa o vaše pohodlie. . . Bylinky, ktoré používame a vyberáme pre vás podľa vašich potrieb.

**Breza**- kúpeľ má regeneračný, dezinfekčný účinok a uvoľní zapchaté póry.

**Harmanček**- je zdravý pre pleť a harmančekový kúpeľ je vhodný na jej spevnenie. Kúpeľ upokojuje podráždenú pokožku a pôsobí mierne potopudne. Teplý sedací kúpeľ s harmančekovým odvarom blahodarne pôsobí na hemoroidy, alebo zlatú žilu

**Levandula**- kúpeľ z levandule prináša pocit úľavy a regenerácie, pričom k tomuto efektu prispieva aj vôňa kvetov. Pomáha pri nervozite, nespavosti, na upokojenie po psychicky náročnom dni nielen v práci. Zbaví vás stresu a podráždenosti. . .

**Materina dúška**- kúpeľ pozitívne pôsobí na regeneráciu psychiky a nervov. Pokiaľ prežívate stres, po týchto kúpeľoch sa budete cítiť oveľa lepšie, pokojnejšie. Kúpeľ pomáha tiež pri reumatizme. Okrem toho materina dúška pomáha pri chorobách dýchacích ciest, alebo poruchách trávenia.

**Medovka**- bylinka pomáha pri vyčerpanosti spojenej s nespavosťou. Zlepšuje náladu, upokojuje myseľ, podporuje pamäť, zvyšuje koncentráciu a harmonizuje psychiku. Je vhodná tiež pri prechladnutí a zvýšenej teplote, pretože podporuje potenie a zmiernuje bolesti hlavy. Tiež účinkuje proti reumatickým bolestiam.

**Oregano**- už jeho ľudový názov Dobromyseľ hovorí, že po kúpeli budete svieži a hlavne v pohode. Pôsobí ako antidepresívum. Neodporúčame jeho užívanie v tehotenstve a pri epilepsii.

*kúpele*

**Repík**- pôsobí protizápalovo účinkujúca bylina. Používa pri rôznych kožných ochoreniach, ekzémoch, alebo pri zníženej hojivosti kožných poranení. Kúpeľ je vhodný aj pre mastnú a nečistú pokožku s hojivými účinkami. Pomáha tiež pri rehabilitácii zlomenín.

**Šalvia**- táto bylina mierni zápal, hojí rany, znižuje vylučovanie potu. Kúpeľ je vhodný pre nečistú pleť a akné. Kúpeľ má osviežujúci, dezinfekčný, sťahujúci a protizápalový účinok.

**Tymián**- kúpeľ z tymiánu má príjemnú vôňu. Pre svoj protizápalový i prekrvujúci účinok je vhodný na ošetrenie masťnej pokožky s rozšírenými pórmí. Kúpeľ celkovo povzbudzuje fyziologické funkcie organizmu.

## AJURVÉDSKA SAUNA SWEDANAM

Je tradičná ajurvédská procedúra naparovania pomocou liečivých bylín, éterických olejov a solí z mŕtveho mora v naparovacej komore, kde dochádza k postupnému prehriatiu celého tela (s teplotou max. 40-45°C), okrem hlavy. Popis saunovania: Klient leží, hlava sa nachádza mimo boxu a procedúra týmto nezaťažuje dýchacie orgány a srdcovo-cievnu sústavu ako klasická sauna. Účinky sauny: Pomáha otvárať póry na pokožke, zbavuje telo toxínov a celulitídy, stimuluje cievny a lymfatický systém, uvoľňuje svalové i psychické napätie, pokožke vracia mladistvý vzhľad, redukuje hmotnosť a celkovo vytvára dokonalý relax. Túto procedúru je možné absolvovať samostatne, ale taktiež ju odporúčame po všetkých ajurvédskych telových masážach, pretože účinne napomáha vstrebávaniu prírodného oleja do organizmu.

## INFRAASAUNA

Zbavuje telo toxínov efektívne, vo vysokej miere, a to vrátane ťažkých kovov ako je meď alebo olovo. Podporuje prekrvenie pokožky, hlbkovo ju čistí a zbavuje ju nečistôt. Ako to vlastne funguje? Nízкотeplotné infrakabíny umožňujú aby vzdialenosť medzi zdrojom žiarenia a telom bola malá, v dôsledku čoho je zabezpečená relatívne vysoká absorpcia infračerveného žiarenia pri zachovaní relatívne nízkej teploty. Práve to má podľa vedeckých a lekárskeho štúdií významný fyziologický a imunologický účinok na celý organizmus. Infračervené žiarenie je elektromagnetické žiarenie. Je to elektrické a magnetické pole, šíriace sa rýchlosťou svetla. Elektromagnetické vlny sa odlišujú iba energiou. Tá závisí od frekvencie a vlnovej dĺžky. Po absolvovaní kúry bude pokožka mäkká, hebká, jemná a krásna. Tým, že sa tkanivo do hĺbky prehreje, pomôže aj v boji proti celulitíde a zlepši vzhľad pokožky. Účinky: detoxikácia, relaxácia, úľava od bolesti, pomoc pri chudnutí, prevencia a liečba zápalov, prečistenie pokožky, zlepšené fungovanie krvného obehu. Pred vstupom do infra sauna je potreba vypiť väčšie množstvo vody a osprchovať sa, čím sa zvýši intenzita potenia.



# Milí priatelia,

ponúkame Vám možnosť stať sa **členom Lighthouse klubu!**

Lighthouseclub je miesto, ktoré ponúka služby v oblasti regenerácie, relaxácie, výživy, harmonizácie a tiež v oblasti vedomejšieho spoznania seba samého. Vegetariánsko – vegánska reštaurácia, masáže, sauny, kúpele, cvičenia individuálne, skupinové, diagnostika zdravia homeopatiou, tradičnou čínskou medicínou, Human design, prednášky v oblasti výživy, psychológie, hudobné koncerty a Talk show. Zakúpením členskej kartičky sa rozhodujete využívať služby klubu častejšie, komplexnejšie, rozhodujete sa venovať starostlivosť o seba čas. Kúpou kartičky si volíte náš priestor a dávate dôveru našim kolegom, ktorí ponúkajú služby k vašej starostlivosti, oddychu, regenerácii, výžive, skupinovým stretnutiam.

## Prečo členstvo?

Zakúpením členskej kartičky získavate **zľavu 10% na nákup služieb** (patria sem masáže, sauny, kúpele, skupinové cvičenia, prednášky). Zľava sa neposkytuje z cien už zvyhodnených balíčkov klubu (napríklad wellness balíček, permanentka na cvičenie). Zmyslom členskej kartičky je skôr slobodnejší výber z individuálnej ponuky našich služieb v čase a množstve ako vám vyhovuje počas celého kalendárneho roku.

**Cena členstva Lighthouseclub: 84 EUR/ kalendárny rok** (7 eur na kalendárny mesiac. Pri zakúpení sa vypočíta alikvótna suma vzhľadom na čerpanie služieb v kalendárnych mesiacoch)

Spôsob úhrady: v hotovosti, alebo platobnou kartou na recepcii Lighthouseclubu, kde obdržíte kartičku klubu s Vaším kódom, alebo ak kartičku už máte, bude členstvo na nej predĺžené.

*„Nikdy nie je neskoro, byť tým, kým chcete byť, ak máte dôvod, ktorý stojí za to.“*

# Wellness Balíček

Špeciálny wellness balíček v cene 49,- EUR

Vám ponúkne v tejto cene, každý utorok nasledovné:

- Masáž podľa vlastného výberu v trvaní 60 minút (Výber 3 masérov)
- Infra saunu alebo ayurvédsku saunu – v trvaní 40 minút
- Solný alebo bylinkový kúpeľ v trvaní 20 minút
- Bemer terapiu alebo Lymfodrenážne nohavice v trvaní 40 minút
- Večeru z nášho al á Carte v čase od 9-19 hod.



LIGHTHOUSE CLUB

*Darčkový poukaz*  
na služby a produkty

v hodnote

**100€**

LIGHTHOUSE CLUB, Bulharská 37, Trnava



LIGHTHOUSE CLUB



## Otváracie hodiny reštaurácie

Po-Pia 9:00-17:00

## Otváracie hodiny klubu

Po a Pia 9:00-17:00

Ut, Str, Št 9:00-19:00

Bulharská 37, Trnava

repcia@lighthouseclub.sk

+421 917 108 325 - informácie a rezervácia miest v reštaurácii

+421 917 178 999 - informácie a rezervácia miest na masáže,

sauny, kúpele, cvičenia, diagnostiky zdravia