

The image features a serene spa-themed background with a stack of four smooth, grey stones on the left, a pink lotus flower in the foreground, and a sand garden with ripples in the background. The text is centered and right-aligned. The logo 'TATRA GRANDHOTEL' is at the top center, and the main title 'WELLNESS & SPA' is in large, bold, gold letters to the right of the stones.

TATRA  
GRANDHOTEL

**WELLNESS  
& SPA**



## THALGO - LA BEAUTE MARINE

Francouzská značka THALGO funguje ve více než 85 zemích světa. Déle než 50 let přináší výjimečný potenciál moře jako nekonečného zdroje přírodního bohatství pro krásu a dobrý pocit člověka. Moře je ohromnou zásobárnou života. Čítá přes 25 000 druhů mořských řas. Využíváno z nich je přitom jen 50 druhů. Jejich potenciál je obrovský. Jsou bohaté na minerální soli, stopové prvky a další látky.

Lidské tělo potřebuje asi 20 druhů minerálních solí a ze zemědělské půdy získá pouze 8 z nich. Oproti tomu mořská voda jich obsahuje více než 60. Moře tak představuje jediný přírodní zdroj, který obsahuje všechny vitální elementy, nezbytné pro život a rovnováhu životních funkcí těla.

Mořská voda má úžasnou podobnost se složením našeho těla. Řasy produkují okolo jedné třetiny kyslíku na Zemi. Čerpají živiny z moře a jsou schopny koncentrovat účinky mořského prostředí až 10 000 krát. Řasy ve srovnání s pozemskými rostlinami obsahují až 1 000 krát více jódu, 100 krát více vápníku, 20 krát více vitamínů a 10 krát více hořčíku a mědi.

Thalgo vlastní patent „jemně rozemleté mořské řasy“ tzv. mikronizace mořské řasy. Jde o 100 % přírodní prášek z řas, získávaný speciální technikou mikronizace, která zaručuje zachování maximálního množství aktivních látek. Z ošetření mořskými produkty značky Thalgo vyteží Vaše pleť maximum prospěšných složek.

Thalgo klade vysoké nároky na složení produktů. Neobsahují parabeny, geneticky modifikované organismy, minerální oleje, propylenglykoly, umělá barviva, ani ingredience živočišného původu. Čistá svěží vůně mořev kombinací s celkovým uvolněním a dokonalou relaxací při každém ošetření, to je ošetření Thalgo.

THALGO nechte se hýčkat

### Thalgo hydratační ošetření SOURCE MARINE s masáží Srdce oceánu

Vhodné pro suchý, normální, i smíšený typ pleti a pro dehydrovanou pleť postrádající jas. Přináší hydrataci dehydrované pleti, rozjasňuje unavenou pleť, detoxikuje, vyživuje, regeneruje.

**Postup:** Odličení, tonizace, peeling, masáž dekoltu, šíše a obličej Srdce oceánu, maska hydratační, krém pleťový hydratační, krém oční protivráskový.

### Thalgo čistící ošetření s masáží PURETE MARINE Srdce oceánu

Vhodné pro normální, smíšený, mastný, i aknézní a problematický typ pleti. Přináší exfoliaci, vyčištění, rozjasnění a regeneraci pro jakkoliv problematickou pleť.

**Postup:** Odličení, tonizace, peeling, masáž dekoltu, šíše a obličej Srdce oceánu, maska čistící, krém pleťový matující, krém oční protivráskový.

### Thalgo ošetření dle výběru s plastickou maskou a masáží Srdce oceánu

Vhodné pro všechny typy pleti s lehkými vráskami. Díky své formě „dvojitě“ masky ještě více zintenzivní jakékoliv základní ošetření, navíc svým složením z mikronizovaných mořských řas hydratuje, vyživuje, remineralizuje a regeneruje jakýkoliv typ pleti.

**Postup:** Odličení, tonizace, peeling, intenzivní koncentrát, masáž dekoltu, šíše a obličej Srdce oceánu, maska dle typu ošetření, maska alginátová (plastická), krém dle typu ošetření, krém oční protivráskový.

### Thalgo hyaluronové vyplňující ošetření s dvojitou maskou a masáží Dermastim

Vhodné pro všechny typy pleti s viditelnými vráskami. Díky hyaluronovému komplexu, protivráskovou masáží Dermastim a své formě dvojitě masky, intenzivně vyhlazuje vrásky, hloubkově regeneruje, vyživuje, a projasňuje pleť.

**Postup:** Odličení, tonizace, mikrodermabrazie, masáž dekoltu a šíše Srdce oceánu, masáž obličej Dermastim, hyaluronový vyplňovač vrásek, hyaluronové pásky, hyaluronová maska, hyaluronový pleťový krém, oční krém.



## MASÁŽE A THALGO RITUÁLY

### Baňkování

Odstraňuje bolesti páteře, pohybového aparátu a příznivě ovlivňuje funkci vnitřních orgánů. Spočívá v přikládání baněk na pokožku, vzduch v baňce se před aplikací zahřeje a vytvoří se v ní podtlak, který vtáhne kůži dovnitř. Pokožka se prudce prokrví a zčervená. Tato metoda je naprosto bezbolestná, pociťuje se pouze lehké pnutí kůže. Při masáži se organismus prohřeje, uvolní, zrychlí se krevní oběh, což příznivě stimuluje tělo a urychluje vylučování škodlivin. Při první aplikaci masáže, je možné, že se na místech aplikace objeví modřiny, ty nejsou nebezpečné a během několika dní zmizí.

### Sportovní a rekondiční masáže

Jsou řazeny mezi klasické masáže, doporučujeme před i po sportovním výkonu. Navozuje vyšší svalovou aktivitu, pomáhá k prohřátí zatěžovaných partií a podobně jako jiné masáže přispívají k navození celkové duševní i tělesné pohody. Aktivně se podílejí na regeneraci pohybového aparátu po úrazech, onemocněních či jen velké fyzické námaze.



### Masáž těhotných

Je relaxační metoda, která nastávající mamince uleví od bolesti, zmírní tlak a otoky dolních končetin. Zpevní pokožku břicha, naučíte se jak předejít vzniku strií na břichu a poradíme cviky prounadnění zátěže během těhotenství.

### Aromaterapeutická masáž

Hlavní složkou jsou éterické oleje a jejich vůně, působí léčivě na mysl i tělo vnímáním přes lidské smysly. Pozitivně ovlivňuje nervový systém, pomáhá podporovat imunitu a harmonizovat psychiku.

### Manuální lymfodrenáž

Masírují se lymfatické dráhy na celém těle, nebo jen určité partie. Manuální lymfatické masáže výrazně zlepšují samočisticí detoxikační schopnost těla a posilují imunitu. Používají se nejen jako prevence a léčba křečových žil, ale mají zásadní využití v medicíně při regeneraci pooperačních ran a rehabilitaci, kdy účinně odstraňují otoky a utišují bolest. Masér pomocí speciálních velmi jemných a cílených hmatů stimuluje lymfu tak, aby se dostala do mizních uzlin a nezadržovala toxiny v lymfatických drahách.

### Masáž horkými lávovými kameny

Je velice účinná terapie teplem. Provádí se pomocí pravých lávových kamenů sbíraných při úpatí sopek Jižní Ameriky. Kameny se pokládají na vybraná místa na těle (čakry, energetické dráhy, problematická „zatuhlá“ místa), nebo se s kameny prohřívá a masíruje. Stimuluje krevní oběh a lymfatický systém, hluboce relaxuje a harmonizuje, prohřívá celé tělo a pomáhá detoxikaci organismu. Tělo, se dokonale uvolní, mysl se zbaví stresu a napětí.

## Čínská energetická masáž

Působí na základní energetické dráhy, z nichž nejdůležitější je dráha močového měchýře. Aktivace meridiánu ovlivňuje páteř a nervovou soustavu, napomáhá uvolnit bolesti v zádech a šíjí a pozitivně ovlivňovat funkci většiny orgánů v těle. Pomáhá při přepracovanosti, nesoustředěnosti, bolestech hlavy, nervozitě, podrážděnosti, při častých zánětech močových cest a močového měchýře. Aktivace energie a ovlivnění psychického souladu vede k zlepšení činnosti orgánů a celého organismu.

## Medová masáž

Medová masáž je příjemná relaxace po náročném a stresujícím dni. Dokáže tělo zbavit škodlivých látek a díky ní se léčí především tzv. civilizační nemoci. Léčivá síla včelího medu působí přes pokožku, přímo na reflexní zóny zad a dochází tak k stimulování činnosti veškerých orgánů v těle. Masáž má detoxikační účinek, uvolňuje z těla usazeniny, které se v průběhu let nahromadily z životního prostředí, potravin a léků. Masáž má výborné účinky na pleť a silně oživuje celý organizmus.



## Tělový peeling

Tělové peelings jsou výbornou cestou, jak mít skvělý pocit z jemné a čisté pokožky. Buňky lidské kůže na povrchu časem způsobují problémy, mají za následek našedlý a nezdravý vzhled pokožky. Peeling odstraňuje z povrchu kůže tyto odumřelé buňky, tím pomáhá obnově pokožky, jejímu oxykličování a přijímání vyživujících látek, po kterých bude Vaše pokožka jasná a zářící. Nejen že tím zpomalíte stárnutí pokožky, ale také umožníte dalším kosmetickým přípravkům lépe působit na zdraví vaší kůže.

## Částečná masáž

Část těla, kterou si předem určíte, je masírována jemnými dlouhými hmaty, tyto techniky působí nejen na tělesnou, ale i duševní pohodu. Účinkem masáže je podpora metabolismu, výživy a oběhu v tkáních masírované oblasti. Přispívá ke vstřebávání otoků, odstranění únavy a ovlivňuje svalové napětí. Zvýšeným prokrvením dochází k rychlejšímu zotavení svalů po zátěži a lepší se svalová výkonnost.





## THALGO PROCEDURY

### Thalgo Spa rituál Polynésie

Vysoce uvolňující masáž včetně peelingu celého těla, určená pro maximální relaxaci a dokonalého hýčkání Vašeho těla s vůní vanilky a kokosu. Polynésie, exotická cesta po 4 ostrovech Francouzské Polynésie.

**Používá se:** polynéský ostrovní peeling, jehož složení je inspirováno kokosovými skořápkami a ostrovním pískem - pro perfektní exfoliaci a získání dokonale hladké pokožky celého těla, Mahana masážní olej - ve spojení s masáží s prvky lomi lomi - působí do hloubky svalů a uvolňuje tělo, Tuiponos pytlíčky s pískem z Bora Bora, posvátný suchý tělový olej se třpytkami.



### Thalgo Spa rituál Zázračná Arktida

Termoterapeutické ošetření, kombinuje skandinávskou léčebnou kulturu spolu s prvky švédské masáže, včetně peelingu celého těla, pro pocit naprosté svobody a uvolnění s vůní čistoty. Zázračná Arktida, kouzlo severního polárního kruhu a termálních pramenů.

**Používá se:** arktický peeling se solnými vločkami - pro dokonalou exfoliaci a čistotu celého těla, arktický masážní olej - ve spojení s masáží s prvky švédské a deep tissue masáže - pro cílenou relaxaci, exkluzivní lehce chladivé baňky pro dokonalou relaxaci.



## SAUNOVÁNÍ

Sauna je druh léčebné metody (Termoterapie), ta využívá účinky mírného prohřátí tkání nad teplotu 39 stupňů Celsia. Tato mírná zátěž posiluje obranyschopnost organismu, zpomaluje jeho stárnutí a je prevencí před civilizačními chorobami.

Při saunování dětí je třeba brát zřetel na jejich malé tělo, které se rychleji prohřívá a nedokáže tak dobře ovládat tělesnou teplotu, jako dospělý člověk.

Klinické studie prokázaly, že sauna snižuje hladinu cukru v krvi u diabetiků, posiluje srdce a brání jeho selhání, zlepšuje prokrvení organismu a příznivě působí na psychiku. Saunování v době těhotenství je možné, ovšem v saunách s nižší teplotou.

### Finská sauna

Pro tento typ sauny je charakteristická vyšší teplota, která dosahuje 70 až 100 stupňů Celsia, vlhkost vzduchu se pohybuje mezi 20 - 40 %. Občasným poléváním kamenů na kamnech lze zvyšovat vlhkost vzduchu, který má za následek iluzi prudkého zvýšení teploty. Tyto kameny lze polévat také vonnými oleji, finská sauna je skvělým místem pro rychlou a účinnou detoxikaci a povzbuzení celého organismu.

**Indikace:** posiluje funkci krevního oběhu, hloubkově relaxuje tělo a svaly, posiluje imunitu, urychluje regenerační procesy po fyzické zátěži, mírní stres, uvolňuje psychické napětí, dobíjí energii, zlepšuje činnost vnitřních orgánů, prevence proti celulitidě, odbourává deprese, zmírňuje bolest kloubů (artróza)

**Kontraindikace:** onemocnění srdce, vysoký krevní tlak, kožní onemocnění, poruchy cévního systému, astmatické záchvaty, zhoubné nádory, nemoci ledvin a jater, těhotenství, alergie

Interval: 3 - 5 x 8 - 15 min    Teplota: 70 - 100° C    Vlhkost: 20 %

### Bylinková sauna (sanárium)

Nenáročná procedura vhodná zejména pro jedince, kterým nevyhovují vysoké teploty. Charakteristická teplota bylinné sauny se pohybuje od 50 do 65 stupňů Celsia a vlhkost vzduchu mezi 20- 30 %, tělo není zahříváno tak prudce jako u Finské sauny. V prostorech sauny jsou umístěny různé druhy aromatických bylin, které působí na regeneraci vlasů, pokožky, uvolňují cesty dýchací, zmírňují únavu, prokrvují organismus a regenerují přetížené svalstvo.

**Indikace:** prevence proti onemocnění dýchací cest od lehkých zánětů až po astma, uvolňuje svaly, zklidňuje organismus, aromaterapie bylinnou směsí, vhodná pro děti a osoby, které špatně snášejí vyšší teploty

**Kontraindikace:** poruchy štítné žlázy, akutní záněty, zhoubné nádory, cukrovka, kožní alergie, menstruace, těhotenství

Interval: 3 x 20 - 40 min

Teplota: 50 - 65°C

Vlhkost: 20 - 30%

### Infra sauna

V infra sauně, se místo kamen používají infrazářiče, které prohřívají svalstvo až do hloubky 4 cm. Charakteristická teplota dosahuje maximálně 60 stupňů Celsia a vzdušná vlhkost se pohybuje mezi 35 až 50 %.

Tato sauna nijak nezatěžuje organismus, hloubkově prohřívá celé tělo a tím působí na vylučování toxických látek z těla, je vhodná pro osoby, které špatně snášejí vysoké teploty. Infračervené záření pozitivně působí na svaly, klouby, tlumí bolest, je vhodné pro osoby s vysokým krevním tlakem. Saunu je možné využít pro zahřátí svalstva před sportovní zátěží, rehabilitací, nebo masáží. Z hlediska detoxikace se jedná o nejsilnější druh saunování.



**Indikace:** astma, alergie, před sportovním výkonem, uvolnění svalstva, bolesti kloubů a zad, vhodná pro děti, minimalizuje rekonvalescenci po úrazech, drobné jizvy, ekzémy, akné, nespavost, onemocnění uší, prevence proti celulitidě, uvolňuje tělesné a psychické napětí, srdečně-cévní onemocnění

**Kontraindikace:** akutní kloubní onemocnění, infekční onemocnění, první trimestr těhotenství, hemofilie, lupénka

Interval: 1 x 20 - 40 min      Teplota: 55°C      Vlhkost: 30 - 50%

### Parní sauna

Parní saunování pochází, ze starého Říma. Jedná se o mlhovou lázeň, kterou zajišťuje parní generátor. Teplota sauny dosahuje maximálně 55 stupňů Celsia, vlhkost vzduchu dosahuje až 100%. Tato procedura příznivě působí na dýchací cesty a celý organismus. Odbourává stres a navozuje pocit vnitřního uvolnění. Zátěž sauny pro organismus, je označována jako střední.

**Indikace:** uvolňuje dýchací cesty, zlepšuje funkci nervové soustavy, podporuje kardiovaskulární systém, uvolňuje svaly, zmírňuje bolest pohybového aparátu, stimuluje funkci nervové soustavy, revma, podporuje imunitu, otevírá póry, čistí a oživuje pokožku, regenerace po sportu, detoxikace organismu, zlepšuje látkovou výměnu, pomáhá k psychické relaxaci a zvyšuje odolnost vůči stresu.

**Kontraindikace:** infekce, záněty, kožní problémy a vyrážky, onkologické onemocnění, poruchy štítné žlázy, cévní onemocnění, cukrovka a těhotenství

Interval: 3 x 8 - 15 min      Teplota: 40 - 55°C      Vlhkost: 70 - 90 %

### Správný postup při saunování

- Při saunování je nutné hodně pít, nejlépe čistou vodu, minerálku, nebo studený čaj
- Do sauny nechodíme s pocitem hladu, s plným žaludkem, nebo po nadměrné tělesné zátěži
- Po příchodu do wellness zóny obdržíte prostěradlo, ručník a přístup do šatny, zde odložte z hygienických důvodů plavky a před vstupem do sauny umyjte celé tělo, pak tělo osušte, abyste nevnesli do sauny nadbytečnou vlhkost.
- Z důvodu bezpečnosti používejte nazouváky.
- V sauně se pohodlně usadte, nebo nejlépe ulehněte, snažte se mít nohy ve stejné výšce jako tělo a hlavu, aby se tělo prohřívalo rovnoměrně.
- Pro podložení těla, včetně šlapky nohou použijte prostěradlo.
- Během saunování dýchejte pouze ústy, suchý vzduch při dýchání nosem vysušuje sliznici a způsobuje bolest hlavy
- Délku pobytu v sauně zvolte dle druhu sauny (8 - 20 min, 1 - 5x) a podle osobního pocitu, který by neměl být nepříjemný.
- Během prohřívání je vhodné kůži masírovat (dlaní, žínkou, kartáčem, bylinkovými pytlíčky) z důvodu otevírání pórů na pokožce a tím přispějeme k důkladnější očistě těla.
- Pro ochlazení těla použijte studenou sprchu, nebo ochlazení na studeném vzduchu sluneční terasy
- Před vstupem do bazénu se vždy osprchujte
- Zakoupením pobytu, nebo vstupu do wellness klient souhlasí s výše uvedeným nařízením

#### Odpocinek během saunování:

Po ochlazení těla si dopřejte odpočinek 10 - 20 minut, nebo můžete navázat dalším opakováním. Relaxovat můžete v prostoru bazénu, relaxační místnosti, nebo na sluneční terase.



Infra sauna

Teplota: 70-90°C  
Vlhkost vzduchu: 10-15%

Bylinková sauna  
Herbal sauna

Teplota: 40-50°C  
Vlhkost vzduchu: 10-15%

# SAUNAS

- 1.1 Finnish Sauna
- 1.2 Herb Sauna
- 1.3 Infra Sauna
- 1.4 Steam Sauna
- 1.5 Introduction to sauna treatment
- 1.6 Correct sauna proceduresšší teplotou.

## 1.1 Finnish Sauna

This type of sauna is characterized by a higher temperature, achieving 70 to 100 Celsius degrees, with the air humidity achieving about 80%, but may be even more. By occasional pouring of water over the stones, it is possible to increase the air humidity, which results in an illusion of immediate temperature rise. The stones may be also poured over by aromatic oils. Finnish sauna is a great place for quick and efficient detox as well as boost of the whole organism.

**Indications:** strengthens the blood circulation function, deeply relaxes the body, provides in-depth relaxation of the body and muscles, strengthens immunity, accelerates regeneration processes following physical strain, mitigates stress, releases mental tension, recharges energy, improves the functioning of internal organs, prevents cellulite, reduces depression, relieves joint pain (arthrosis)

**Contraindications:** heart disease, high blood pressure, skin disease, vascular system defects, asthmatic attacks, malign tumours, kidney and liver disease, pregnancy, allergies

3 - 5 x 8 - 15 min      Temperature: 70 - 100° C      Humidity: 20%

## 1.2 Herb Sauna

Suitable especially for persons who can't handle high temperatures. This procedure is very low impact. The temperatures characteristic for herb saunas range from 50 to 65 Celsius degrees and the air humidity between 20 - 30 %, the body is not heated up as intensely

as in the Finnish sauna. Various kinds of aromatic herbs are placed in the sauna space, which has positive impact on the regeneration of hair, skin, relieves the air passage, reduce tiredness, supply the organism with blood and regenerate the overloaded muscles.

**Indications:** prevention of air passage illness from light inflammations to asthma, muscle relax, calming of the organism, herb mix aromatherapy, suitable for children and persons not handling higher temperatures well

**Contraindications:** acute inflammation, malign tumours, thyroid disorders, diabetes, skin allergy, menstruation, pregnancy

3 x 20 - 40 min      Temperature: 45 - 55°C      Humidity: 20 - 30%

## 1.3 Infra Sauna

In the infra saunas, infra-red heaters are used instead of stoves, which warm up the muscles into the depth of 4 cm. The characteristic temperature achieves 60 Celsius degrees maximum and the air humidity ranges between 35 to 50 %. This sauna does not impose a high strain on the organism, warms up the body in-depth and thereby incites the release of toxins from the body. It is suitable for persons not handling high temperatures well. The infra-red radiation has positive impact on the muscles, joints, relieves pain and is suitable for persons with high blood pressure. Sauna may be used to warm up the muscles before physical strain, rehabilitation or massage. This is the most efficient type of sauna in terms of detox.

**Indications:** asthma, allergy, prior to sporting performance, muscle relax, joint and back pain, suitable for children, minimises recovery following injuries, small scars, eczema, acne, insomnia, ear diseases, cellulite prevention, releasing physical and mental stress, cardiovascular disease 1 x 20 - 40 min. After the infra sauna, cooling down is not usual due to the lower body temperature, the process runs in a single cycle.

**Contraindications:** acute joint disease, infectious disease, first pregnancy trimester, haemophilia, psoriasis, without interruption

Temperature: 55°C      Humidity: 30 - 50%

## 1.4 Steam sauna

The steam sauning comes from ancient Rome. This is a mist bath created by a steam generator. The sauna temperature achieves 55 Celsius degrees maximum, with air humidity achieving as much as 100%. This procedure has positive effect on the air passage and the whole body as well. It reduces stress and evokes the feeling of internal relax. The strain for the organism for this type of sauna is classified as medium.

**Indications:** clears the air passage, improves the nervous system function, supports cardiovascular system, loosens up muscles, relieves the locomotory system pain, stimulates the nervous system function, rheumatics, supports immunity, opens pores, clears and revives skin, after-sports regeneration, detox, improves metabolism, helps mental relaxation and increases stress resistance

**Contraindications:** infections, inflammations, skin problems and rashes, oncological disease, thyroid disorders, vascular disease, diabetes and pregnancy

3 x 8 - 15 min

Temperature: 40 - 55°C

Humidity: 100%

## 1.5 Introduction to Sauna Treatment

Sauna is a kind of treatment method (Thermotherapy), using the effects of slight heating up the tissues over 39 Celsius degrees. This slight impact enforces the immunity, slows down the ageing process and prevents civilisation diseases. When sauning children, it is necessary to take into account that their small body heats up faster and cannot regulate body temperature as well as an adult. Clinical studies have proved that sauna decreases the blood sugar level in diabetics, strengthens the heart and prevents its failure, improves the blood supply and has positive impact on psyche. Sauning during pregnancy or breastfeeding is not a problem, however, it should be avoided in the first 3 months and lower temperatures should be used.

## 1.6 Correct sauna procedures

- When sauning, you should drink a lot; pure water, mineral water, juice or cold tea is advisable
- You should not go to a sauna hungry, with full stomach or following excessive physical strain
- Upon arrival in the wellness zone, you will receive a sheet, towel and dressing room access. Due to hygiene, you should leave your swimming suite here and before entering the sauna, wash your whole body and dry it up to prevent bringing excessive humidity into the sauna. Please, use the slip-ons due to safety.
- In the sauna, sit or lie down comfortably, try having your feet in the same height as your body and head, to have the body heated up evenly. Rest your body, including the slip-ons on the sheet.
- When sauning, only breath through your mouth. When breathing through nose, the dry air dries the mucosa and causes headaches
- Choose the duration in the sauna according to the particular type (8 - 20 min, 3 - 5x) and according to your personal feeling, which should not be unpleasant.
- During the heating up, it is advisable to massage the skin by your palm, cloth or brush. It opens your pores which helps the skin to purify better.
- Use a cold shower, bucket or cold air of the sunny terrace to cool down your body
- Always have a shower before entering the pool
- Purchasing the stay or wellness entry, the client agrees to the aforementioned instructions

### Rest during sauning:

Following the cool-down of your body, have a rest of 10 - 20 minutes or you can continue with another session. You can relax in the pool area or on the sunny terrace.



## THALGO - LA BEAUTE MARINE

The French brand THALGO operates in more than 85 countries of the world. More than 50 years, it has been providing the exceptional potential of the sea as a never - ending source of natural wealth for the human beauty and well - being. The sea is an immense reservoir of life. It is home to more than 25,000 kinds of seaweed. However, only 50 kinds are utilised. They have a huge potential. They are rich in mineral salts, micro - nutrients and other substances. The human body needs about 20 kinds of mineral salts and only obtains 8 of them from the agricultural soil. On the other hand, the seawater contains more than 60 of them. Therefore, sea is the only natural source containing all the vital elements necessary for life and the balance of the body's vital functions. There is an amazing similarity between seawater and the composition of human body. Seaweed produce about one third of all the oxygen on Earth. They draw nutrients from the sea and are able to concentrate the effects of the sea environment as much as 10.000 times. Compared to the land plants, seaweed contain 1.000 - times more iodine, 100 - times more calcium, 20 - times more vitamins and 10 - times more magnesium and copper. Thalgo owns the patent for „smoothly ground seaweed“, so called micro - ionisation of the seaweed. It is a 100% natural powder made of seaweed, obtained by a special micronisation technology that ensures preservation of a maximum amount of active substances. Your skin will draw a maximum of beneficial substances from the treatment by the Thalgo sea products. Thalgo puts high demands on the product composition. There are no parabens, genetically modified organisms, mineral oils, propylene glycols, artificial colours or animal origin ingredients. Thalgo treatment means the clean fresh sea aroma combined with complete release and perfect relaxation.

THALGO let yourself be spoilt

### Thalgo hydration treatment SOURCE MARINE with the Heart of the Ocean massage

Suitable for dry, normal and mixed skin type and for dehydrated glow-less skin. The treatment provides hydration to a dehydrated skin, lights up a tired skin, detoxifies, nourishes, regenerates.

**Procedure:** Make-up removal, toning, exfoliation, décolleté, neck and face massage with the Heart of the Ocean, hydration mask, hydration skin cream, anti-aging eye cream.

🕒 50 min

1 150 Kč

### Thalgo treatment of choice with a plastic mask and the Heart of the Ocean massage

Suitable for all skin types with early wrinkles. Thanks to the „double“ mask form, it will continue to make any basic treatment more intense. Moreover, the micronised seaweed composition hydrates, nourishes, remineralises and regenerates any skin type.

**Procedure:** Make-up removal, toning, peeling, intensive concentrate, décolleté, neck and face Heart of the Ocean massage, mask of choice, alginate (plastic) mask, cream of choice, anti-aging eye cream.

🕒 60 min

1 350 Kč

### Thalgo cleaning treatment PURETE MARINE with the Heart of the Ocean massage

Suitable for normal, mixed, oily as well as acnose and problematic skin types. Provides exfoliation, cleaning, brightening and regeneration for any problematic skin.

**Procedure:** Make-up removal, toning, exfoliation, décolleté, neck and face massage with the Heart of the Ocean, cleaning mask, matting skin cream, anti-aging eye cream.

🕒 50 min

1 150 Kč

### Thalgo hyalurone filling treatment with double mask and Dermastim massage

Suitable for all skin types with visible wrinkles. Thanks to the hyalurone complex, anti-wrinkle Dermastim massage and the double mask form, the treatment smoothes out the wrinkles, provides in-depth regeneration, nourishes and brightens the skin.

**Procedure:** Make-up removal, toning, microdermabrasion, décolleté and neck Heart of the Ocean massage, face Dermastim massage, hyalurone wrinkle filler, hyalurone strips, hyalurone mask, hyalurone facial cream, hyalurone eye cream.

🕒 60 min

1 650 Kč



## MASSAGE AND THALGO RITUALS

### Cupping

Removes pain in spine, locomotory system and has beneficial effects on the internal organ functioning. Consists in putting the cups to the skin with the air in the cup being heated and creating suction, that pulls the skin inside. The skin is strongly supplied with blood and reddens.

This method is completely painless, only feeling slight tension of the skin. During the massage, the organism is heated up, relaxed, the blood circulation accelerates, which stimulates the body and increases the excretion of toxic substances. At the first application of the massage, it is possible that bruises appear in the application spots.

These are not dangerous and disappear within a few days.

### Pregnancy massage

Is a relaxation method helping the future mom to relieve pain, ease the pressure and swelling of lower limbs. The massage strengthens the belly skin, you will learn how to prevent pregnancy stretch marks, what exercises you can advise to your clients to make the strain of pregnancy easier.



### Sports and regeneration massages

Are classified as classic massages, we recommend them before and after the sports performances. Increase the muscle activity, help to heat up the impacted parts and similarly to other massages contribute to creating overall mental and physical comfort.

They contribute actively to regeneration of the locomotory system after injuries, illnesses or just physical exertion.

### Hot lava stone massage

Is a very efficient heat therapy. It is carried out using the genuine lava stones collected at the foot of the volcanoes of Southern America. The stones are laid on the selected spots on the body (chakras, energy paths, problematic „stiffened” parts), or are used to heat up and massage. This stimulates the blood flow and lymphatic system, relaxes and harmonizes as well as heats up the whole body and helps detoxification of the organism. The body is perfectly relaxed and the mind gets rid of stress and tension.



## Manual lymphodrainage

The lymphatic paths of the whole body or specific parts can be massaged. Manual lymphatic massages considerably improve the body's self - detoxing ability and strengthen immunity. They are used not only both as prevention and treatment of varicose veins but also have a substantial use in medicine when regenerating the post-surgery wounds and rehabilitation, efficiently eliminating swelling and relieving pain. Using the special, very gentle and directed tactions, the masseur stimulates the lymph so that it gets to the lymph nodes and did not hold the toxins in the lymphatic paths

## Chinese Energy Massage

It has effect on the basic energy paths, whereof the bladder is the most important one. Activation of the meridian impacts the spine and nervous system, helps relieving pain in the back and neck and has positive influence on the function of most of the body organs. It helps with overworking, concentration issues, headaches, nervousness, irritation, frequent urinary tract and bladder inflammations. Activation of the energy and influencing the mental harmony leads to an improved organ and whole body functioning.

## Aromatherapy Massage

The main ingredients include etheric oils and their scent has healing impact on the body and mind, being perceived by human senses. The massage has positive impact on the nervous system, helps improve immunity and harmonize the psyche.

## Honey Massage

The honey massage is a pleasant relaxing method after difficult and stressful days. It is able to relieve the body of toxins, treating the so called civilization illnesses in particular.

The healing power of bee honey operates through the skin, on the back reflexive zones directly, stimulating all the body organs. The massage has a detoxing effect, releases the sediments from the body, accumulated over the years from the environment, food and medicals. The massage has excellent effects on the skin and markedly revives the whole organism.

## Body part massage

The body part of your choice is massaged by gentle, long strokes. These techniques have effect not only on the physical but also mental well - being. The massage supports metabolism, nutrition and circulation in the massaged area tissues. It contributes to the absorption of swelling, removes fatigue and impacts the muscle tension. Improved repletion helps accelerate regeneration of muscles after impact and the muscle performance improves.

## Body peeling

Body peelings are a great way how to enjoy the feeling of smooth and clean skin. Human skin cells are dying off over time, causing issues and greyish, unhealthy skin appearance. Peeling removes these old cells from the skin surface, helping the skin renewal, oxidisation and receiving nutrients. Your skin will be clear and glowing again. You will not only slow down the skin ageing process but also allow for other cosmetic products to have better effect on your skin health.





## THALGO PROCEDURES

### Thalgo Spa Rituals Polynesia

Highly relaxing massage, including full body peeling, intended for maximum relaxation and perfect pampering of your body with the vanilla and coconut scent. Polynesia, exotic journey around 4 islands of French Polynesia.

**Ingredients:** Polynesian island peeling, the composition of which is inspired by the coconut shells and the island sand - for a perfect exfoliation and perfectly smooth skin of the whole body; Mahana massage oil - in connection with the massage with elements; Tuiponos packs with sand from Bora Bora, sacred dry body oil with glitters.



### Magical Arctic - The Thalgo Spa Ritual

A thermotherapy treatment, combining the Scandinavian healing culture with the Swedish massage elements, including whole body peeling for the feeling of total freedom and relax with the scent of purity.

Magical Arctic, the magic of the Northern Polar Circle and thermal springs.

**We use:** Arctic peeling with salt flakes - for the perfect exfoliation and cleanliness of the whole body, Arctic massage oil-combined with the massage with the elements of Swedish and deep tissue massage - for targeted relaxation; exclusive cooling cups for the perfect relaxation.



## CENÍK

### Klasické masáže

Celková	50 min	1 450 Kč
Částečná masáž	25 min	725 Kč
Záda	50 min	1 450 Kč
Šije, ramena	50 min	1 450 Kč
Ruce (horní končetiny)	50 min	1 450 Kč
Bylinková	50 min	1 450 Kč
Tělový peeling	30 min	590 Kč

### Hot Stones

Celková	50 min	1 450 Kč
Záda, šije	50 min	1 450 Kč
Nohy (dolní končetiny)	50 min	1 450 Kč

### Tuina - tradiční Čínské masáže

Celková	50 min	1 450 Kč
Záda	50 min	1 450 Kč
Hlava, šije	50 min	1 450 Kč
Chodidla	50 min	1 450 Kč

### Ostatní masáže

Lymfatická	50 min	1 450 Kč
Baňkování	50 min	1 450 Kč
Medová	50 min	1 450 Kč
Těhotenské	50 min	1 450 Kč
Dětské	50 min	1 450 Kč

### Thalgo Spa rituály

Polynésie	90 min	1 950 Kč
Zázračná Arktida	90 min	1 950 Kč



## PRICE LIST

### Classic massages

Full body	50 min	1 450 Kč
Body part massage	25 min	725 Kč
Back	50 min	1 450 Kč
Neck, shoulders	50 min	1 450 Kč
Hands (upper limbs)	50 min	1 450 Kč
Herb	50 min	1 450 Kč
Body peeling	30 min	590 Kč

### Hot Stones

Full body	50 min	1 450 Kč
Back, neck	50 min	1 450 Kč
Legs (lower limbs)	50 min	1 450 Kč

### Tuina - Traditional Chinese massages

Full body (body)	50 min	1 450 Kč
Back	50 min	1 450 Kč
Head, neck	50 min	1 450 Kč
Feet	50 min	1 450 Kč

### Others massages

Lymphatic	50 min	1 450 Kč
Cupping	50 min	1 450 Kč
Honey	50 min	1 450 Kč
Pregnancy	50 min	1 450 Kč
Children	50 min	1 450 Kč

### Thalgo Spa rituals

Polynesia	90 min	1 950 Kč
Zázračná Arktida	90 min	1 950 Kč





[www.grandhoteltatra.cz](http://www.grandhoteltatra.cz)

[www.resortkycerka.cz](http://www.resortkycerka.cz)