



Mnoho ľudí žije v ustavičnom strese, stále sa za niečím ponáhľajú, premýšľajú, ako čo najviac stihnúť, myšlienky sústreďujú len na to, ako prežijú celý deň... Zodpovedá tento opis aj vašmu štýlu života? Zdá sa vám, že vám život uniká medzi prstami?

Oáza pokoja na mori snov



Chceme vám pomôcť v tom, aby ste mali dobrú kondíciu vo vlastných rukách, dokázali zabudnúť na každodenné problémy a naučili sa naozaj relaxovať – náš recept sa volá wellness, ktorý je spojením harmónie mysle, tela a ducha.

Zanechajte všetky svoje starosti doma a vychutnajte si pohodu napríklad v **Spa ALMOND REZORTOCH**. Mandľové oleje, aromatické byliny a čistá príroda ostrova je výbornou kombináciou na luxusné rozmazná-

vanie v týchto spa inšpirovaných Karibikom. Rezorty sa nazývajú podľa stromu, ktorý pre dávne civilizácie predstavoval šťastie, dobré zdravie, romantiku a plodnosť.

Prvé spa otvorili na Barbados v rezorte **ALMOND BEACH CLUB & SPA**. Ide o elegantné a pokojné spa s krásnym okolím. Privítajú vás v ňom sprcha Vichy a intoxikačný hydroterape-

utický kúpeľ. Na výber je množstvo druhov masáží, pleťových a teľových ošetrení a v neposlednom rade aj ošetrovanie nechťov a vlasov. Spa majú program aj pre páry, ktoré hľadajú romantiku, v ponuke je aj thalassoterapia a masáže horúcimi morskými kameňmi. Relaxačný salónik slúži na osvieženie bylinnými čajmi, tropickými šťavami a džúsmi. Všetky menu v Almond rezortoch prihliadajú na zdravú výživu a obsahujú veľa čerstvého ovocia, zeleniny a obilnín.

Spa v ALMOND BEACH VILLAGE je situované na plantáži cukrovej trstiny. Vzhľad pripomína staré cukrové plantáže, sú bohato zdobené originálnymi kovovými dekoráciami. Špeciálnou ponukou, ktorú nájdu hostia len tu, je peeling s cukrom s vanilkovou a rumovou esenciou a iné zaujímavosti.

Tretí Almond rezort na **Barbados – ALMOND CASUARINA BEACH**, ktorý plánujú otvoriť v najbližších mesiacoch, bude v bohatej tropickej zeleni a bude dekorovaný karibskými prvkami. Kvalifikovaný personál bude hosťom ponúkať množstvo procedúr.

wellness



ALMOND MORGAN BAY na ostrove St. Lucia, najnovší hotel zo siete postavený v roku 2005, bude mať k dispozícii všetky spa služby koncom roka 2006. Tento elegantný rezort je určený pre páry aj pre rodiny. Spa v Almond rezortoch vám spríjemní a obohatí vaše zážitky z dovolenky.

RENAISSANCE ARUBA BEACH RESORT & CASINO

Mimoriadny zážitok z bezstarostnej dovolenky môžete očakávať na ostrove Aruba v hotelovom komplexe Renaissance, ktorý ponúka dve zariadenia spa, hlavné nájdete v časti Marina Hotel a druhé na ostrove Renaissance Island. Kvalifikovaní profesionáli pomáhajú hosťom uvoľniť svalstvo, upokojiť myseľ, prekryť telo, ošetriť pleť a odstrániť z tela škodlivé toxíny, ktorými sme po celý rok zaplavení. Výber je široký pre mužov aj ženy s použitím luxusných prípravkov. Medzi obľúbené ošetrenia patrí rozjasnenie pleti, použitie teplých voskov, ošetrenia špeciálne pre mužov a romantické spoločné procedúry pre páry.

Okeanos Spa - ako sa oficiálne nazýva spa hotela Renaissance - ponúka masážne miestnosti, miestnosti na ošetrovanie pleti, hydroterapiu, salónik, suché sauny, bar s ponukou čerstvých ovocných a zeleninových štiav, proteínových nápojov.

Z masáží sú v ponuke švédske, shiatsu, aromaterapeutické, masáže horúcimi kameňmi, hĺbková masáž, reflexológia. Z ošetrovaní pleti ponúkajú niektoré druhy ako obnovenie pleti po opaľovaní, kyslíkovú masáž s morskými výťažkami a vitamínom C, klasickú masáž tváre, masáž očných kontúr, skrášľovaciú, antistresovú a špeciálnu masáž pier. Niekoľko typov masáží je pripravených len pre mužov. Z ošetrovaní celého tela je na výber celkový



101

peeling tela, aromatický solný zábal, detoxikačný a revitalizačný zábal, anticelulitídový zábal, protizápalový upokojujúci zábal po opaľovaní z leknínu. Hydroterapeutické procedúry sú tiež obľúbené a máte možnosť vybrať si thalassoterapiu, vodnú aromaterapiu, terapiu s použitím morskej soli a esenciálnych olejov, antistresovú podvodnú masáž. Výborným miestom na únik je ostrov Renaissance Island so svojou súkromnou plážou. Je tu možnosť zakúpenia balíkov pre jednotlivcov i páry. V nich sú zahrnuté rôzne procedúry, môžete si objednať masáže pod holým nebom, fľašu sektu, prípadne ľadové ovocné kokteily a čerstvé ovocie pri západe slnka. Medzi špeciality spa patrí aj jedinečná čokoládová masáž. Pri nej sa používajú nádherné voňavé oleje s vitamínom E, ktoré voňajú

po čokoládových jahodách, čerešniach, máte alebo čokoládovom koláči. Ak chcete schudnúť, zregenerovať svoje telo, zvýšiť energiu a výdrž, spevniť svaly, team Okeanos Spa vám poradí v oblasti zdravia a fitnessu. Vo fitnesscentre nájdete kardiovaskulárne zariadenie, moderné posilňovacie stroje, priestor na cvičenie, strečing, vonkajšie fitnessaktivity, lekcie jogy a aerobiku, na Renaissance ostrove je možnosť zahrať si tenis.

Kostarika – TABACÓN GRAND SPA & THERMAL RESORT

Hotel leží na slnkom zaliatych brehoch rovnomernej rieky Tabacón. Je unikátnym miestom s horúcimi prameňmi, ktoré vznikajú z dažďovej vody vtekajúcej do horúcej magmy, ktorá ju zohrieva a takto zohriata steká po povrchu a vytvára zaujímavé skalné útvary. Zároveň má táto voda blahodarný vplyv na ľudský organizmus, pretože je plná minerálov, ktoré sa vám dostanú do pokožky a tým do krvného obehu. Horúca voda zároveň pomáha uvoľňovať napäté svalstvo a celkovo pôsobí upokojujúco. Biologický efekt hydrotermálnej flóry a fauny na organizmus je výnimočný, posilňuje imunitný systém a pôsobí proti starnutiu pokožky.

V **Grand Spa** nájdete všetko, čo potrebujete na dosiahnutie rovnováhy tela i ducha, výnimočné procedúry pri zvukoch tečúcej rieky a tropického

www.wellnessmagazin.sk

wellness

TOP

pralesa plného zvukov exotickéj fauny. To všetko vytvára prírodnú symfóniu na mentálnu relaxáciu. Tabacon Grand spa sa považujú za top destináciu pre tých, ktorí vyhľadávajú kvalitné kúpeľné služby na Kostarike.

Grand Spa leží v nádhernom prostredí a horúce prírodné pramene tečú priamo do vodopádov a bazéna. Miestnosti v spa majú výhľad do záhrady a otvorené bungalovy

ponúkajú svojim hosťom intimitu v lone prírody. Spa sa špecializuje na hydroterapiu, terapiu s použitím vulkanického bahna. Ponúka rôzne masáže a ošetrovania pleti. Kvalifikovaný personál vykonáva masážne techniky vrátane švédskej masáže, populárnu terapiu s horúcimi kameňmi, thajskú masáž a iné procedúry.

Do pomuky hotela patrí aj starodávna indická disciplína hlbokoj relaxácie – joga. Podľa návštevníkov i jogínov patria lekcie jogy v hoteli medzi prvotriedne. Štúdio je po oboch stranách otvorené, ale zastrešené. Všade naokolo počuť zvuky pralesa, naľavo vytekajú horúce pramene a napravo môžete počuť prúdenie studenej vody. Ideálne miesto na meditáciu. Keďže hotel sa stále snaží inovovať svoje služby, v novembri 2006 začalo s novou procedúrou – temazcal. Táto terapia je jediná svojho druhu na Kostarike. Je založená na prehispánskom type kúpeľov a rituálov, ktoré



používali staroveké stredoamerické kultúry. Temazcal má za cieľ očistiť fyzickú aj spirituálnu podstatu človeka. Procedúry sa konajú v špeciálnych domčekoch, ktoré sú práve preto situované vo vulkanickej oblasti, aby sa energia zo stredu Zeme a všetkých štyroch živlov spojila v jedinom bode. Túto časť spa vedie vlastný šaman, ktorý aplikuje sériu terapeutických praktík vrátane masáží, hydroterapie, aromaterapie, meditačných cvičení a pod. Po temazcal terapiách by telo

malo byť detoxikované, malo by mať očistené dýchacie cesty a zažívací trakt, upokojenú nervovú sústavu a posilnený imunitný systém. Používané byliny sú známe tým, že zmiernujú bolesti kostí, svalov a všeobecne pohybového aparátu.



VIAC INFO

rezervácie **CK Magic Travel**
na Zámockej ulici v Bratislave
a v Auparku a na
www.magictravel.sk.