



BOUTIQUE WELLNESS



Tri Studničky

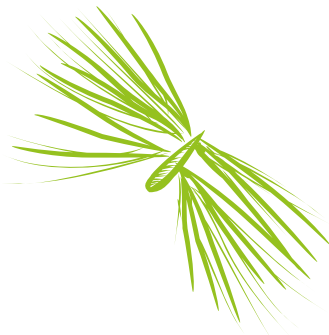
ADULT FRIENDLY HOTEL
JASNÁ



VITAJTE V BOUTIQUE WELLNESS TRI STUDNIČKY

Útočisko ďaleko od chaosu tohto sveta. Voňavá horská pláž, kde vládne ticho, pokoj, jedinečné vône prírody a žblnkot potôčika na potešenie vašich zmyslov. V presvedčení, že okolie prispieva k nášmu stavu mysle, dôraz na dizajn wellness centra vytvára pocit pokoja. Štýlové, elegantné a pokojné wellness situované v nádhерnej prírode vyzýva na cestu objavovania.





WELCOME TO BOUTIQUE WELLNESS TRI STUDNIČKY

Retreat from the chaos of the world. Fragrant mountain beach filled with peace, unique nature scents and murmur of creek to delight your senses. In the belief that our surroundings contribute to our state of mind, emphasis was placed on the design of the wellness centre to cultivate a sense of tranquility. Stylish, elegant and peaceful, the Boutique Wellness centre located in divine nature invites you on a journey of discovery.





VYBAVENIE WELLNESS / WELLNESS FACILITIES

VNÚTORNÝ A VONKAJŠÍ VÍRIVÝ BAZÉN

Kapacita: 4 - 6 osôb

Teplota: 36 - 38 °C

Účinky: uvoľnenie, prekrvenie a hydromasáž tela

INDOOR & OUTDOOR JACUZZI

Capacity: 4 - 6 persons

Temp.: 36 - 38 °C

Effects: relaxation, improve blood circulation

FÍNSKA SAUNA

Odporúčaný čas: max. 15 min

Teplota: 90 - 100 °C

Vlhkosť vzduchu: 15 - 25 %

Účinky: relaxačné, regeneračné, posilnenie imunitného systému, prevencia proti chorobám z nachladnutia. Nedoporučuje sa: pri srdcových ochoreniach, stavoch po infarkte, vysokom krvnom tlaku, akútnych infekčných ochoreniach, veku nad 70 rokov a osobám pod vplyvom alkoholu alebo iných omamných látok.

FINNISH SAUNA

Recommended duration: max 15 min

Temp. 90 - 100 °C Air humidity: 15 - 25 %

Effects: relaxing, immunity strenghtening, prevention from communicable diseases. Not recommended: for people with heart diseases, people having suffered the heart attack, high blood pressure, acute infectious diseases, for people over 70 years of age and for alcohol and drugs intoxicated people.

PARNÁ SAUNA - AROMATERAPIA

Odporúčaný čas: 10 - 20 min

Teplota: 50 - 60 °C

Vlhkosť vzduchu: 95 - 100 %

Účinky: detoxikácia, posilnenie imunitného systému, naparovanie horných dýchacích ciest.

STEAM SAUNA - AROMATHERAPY

Recommended duration: 10 - 20 min

Temp. 50 - 60 °C

Air humidity: 95 - 100 %

Effects: detoxication, immunity strenghtening, upper respiratory tract inhalation.

INFRASAUNA

Odporúčaný čas: 45 min

Teplota: 45 - 55 °C

Účinky: čistenie tukových buniek, znižovanie hmotnosti, detoxikačné a omladzujúce účinky, posilnenie kardiovaskulárneho systému, pomoc pri liečbe svalových kŕčov.

INFRA-RED SAUNA

Recommended duration: 45 min

Temperature: 45 - 55 °C

Effects: fat cell cleansing, weight reduction, detoxification, rejuvenation, cardiovascular system boost, muscle cramp relief

JEDINEČNÉ OŠETRENIA

SIGNATURE TREATMENTS







BREUSSOVA MASÁŽ

Jedná sa o jemnú, energetickú masáž chrbta v oblasti chrbtice, ktorá uvoľňuje telesné, psychické a duševné blokády. Účinok tejto masáže dokáže riešiť široké spektrum zdravotných problémov, od ústrelov v krížovej oblasti až po odbúranie hlboko uložených psychických tráum. Breussova masáž dokáže významne regenerovať medzistavcové platničky najprirodzenejšou cestou - hĺbkovým účinkom ľubovníkového oleja – třežalky – ktorým sa docieli nabobtnanie medzistavcových platničiek a uvoľnenie nervov, ktoré z chrbtice vychádzajú do celého tela. Pri výrazných bolestivých problémoch, ako napr. ischialgia je táto masáž väčšinou jedinou metódou, ktorú pacient znesie a zároveň pomocou tejto terapie môžu byť jeho platničky regenerované a dochádza k optimalizácii stavu.

BREUSS MASSAGE

This gentle and energetic back massage is made in the spine area and relieves physical, psychological and mental blockages. It helps heal a wide spectrum of health issues, from lower back twinge to deep seated psychological traumas. The Breuss massage can regenerate spinal discs in the most natural way – with St. John's wort oil that gets to deep tissue levels, makes the spinal discs "swell" and relaxes the nerves which run from the spine to other parts of the body. When suffering severe pain, e.g. ischialgia, this type of therapy is usually the only method that can be tolerated by patients. The Breuss massage helps regenerate spinal discs and improves the overall condition in this way. .

TRADIČNÁ THAJSKÁ MASÁŽ

Teoretickým základom tradičnej thajskej masáže je náuka o neviditeľných dráhach energie (sen), ktoré prechádzajú ľudským telom. Thajská masáž využíva desať týchto dráh - „Desať Senu“, k liečbe celého tela (včítane všetkých jeho orgánov). Dôležité tlakové body sa nachádzajú práve na týchto desiatich dráhach. Masáž bodu podporuje duševnú relaxáciu, ale zároveň odstraňuje bolesť v celom tele a stuhlosť kĺbov.

Pri týchto vysoko efektívnych masážnych technikách masér používa palce, dlane, lakty, kolena a chodidlá, pomocou ktorých sú vytvárané tlaky, kombinované s pretáhovaním a akupresúrou. Masér pokladá svojho klienta do rôznych polôh, pri ktorých masíruje špeciálne body pre akupresúru, aby odblokoval línie energie a stimuloval vyvážený tok energie telom, zvyšuje pohyblivosť a vitalitu, zbavuje stresu a fyzického napätia.

Thajská masáž zahŕňa celé telo, masíruje sa cez odev, pričom najväčšie pôsobenie je sústredené na svaly nôh, kĺbov, chodidiel a chrbta, pretože tieto časti tela sú najviac namáhané pri súčasnom životnom štýle.

TRADITIONAL THAI MASSAGE

The traditional Thai massage is based on the concept of invisible energy lines (“sen”) that run through our bodies. Thai massage uses ten such lines - “Ten Sen” to heal the whole body (including all body organs). Important pressure points are located especially on these ten lines. Massage applied to individual points helps relax the mind, reduces pain in the whole body and relieves stiff joints.

To apply these highly effective massage techniques, masseurs

use their thumbs, palms, elbows, knees and feet to create enough pressure which is combined with stretching and acupressure. Masseurs put the bodies of their clients to various positions and massage special acupressure points to unblock energy lines, stimulate a balanced flow of energy, increase mobility and vitality, eliminate stress and physical tension.

Thai massage treats the whole body, is applied through clothes and focuses mainly on leg muscles, joints, feet and back because it is these body parts that suffer most by the present-day lifestyle.





ZEN INDICKÁ OLEJOVÁ MASÁŽ HLAVY S REFLEXNOU MASÁŽOU CHODIDIEL

Indická masáž hlavy je realizovaná už viac ako 4000 rokov. Na princípe Ayurvedy, čo znamená „Veda života“, terapeut najskôr posúdi vaše jedinečné fyzické, duševné a duchovné vlastnosti alebo „Dosha“ a namieša špecifickú zmes éterických a rastlinných olejov. Tá sa použije na masírovanie a zmiernenie napätia z ramien, krku a tváre. Ošetrovanie je zakončené olejovaním vlasov – tradičným indickým postupom na harmonizáciu vlasov, pokožky a mysle. Reflexná masáž chodidiel je jednou z najúčinnjších metód alternatívnej medicíny, ktorá vznikla približne pred 5000 rokmi v Číne. Funguje na princípe, že všetky naše orgány sú reflexne zakončené na chodidlách. Akupresúrnym stláčaním terapeut môže pomôcť vyvážiť systém, a tak získať harmóniu tela a mysle. Tento druh masáže zlepšuje krvný obeh, zmiernuje bolesti kĺbov, chrbtice, blahodarne pôsobí na vnútorné orgány a zároveň pôsobí relaxačne.

ZEN INDIAN OIL HEAD MASSAGE WITH FOOT REFLEXOLOGY MASSAGE

Indian head massage has been practised for over 4,000 years. Based on the principles of Ayurveda, which means the “Science of Life”, therapists begin by with assessing your unique physical, mental and emotional characteristics, i.e. “Dosha” and prepare a special mixture of essential and vegetable oils. This is used to massage and release tension in the area of shoulders, neck and face. At the end of the treatment, oil is applied to the hair, which is a traditional Indian method of harmonising the hair, skin and mind.

Foot reflexology massage is one of the most effective treatments of alternative medicine and was created in China 5,000 years ago. It is based on the theory that points on our feet correspond with our organs. The therapist applies acupressure, which helps balance the whole body system and creates harmony of body and mind. This kind of massage boosts the blood circulation, relieves joints and back pain, has beneficial effects on inner organs and is very relaxing.

HARMÓNIA MASÁŽ TRI STUDNIČKY

Relaxačná masáž je zameraná na odstránenie únavy, stresu a zmiernenie napätia. Uvoľňuje unavené svaly. Je to veľmi jemná masáž tela pomocou relaxačného oleja. Intenzívne pôsobí proti stresu, depresii a únave organizmu, má upokojujúci účinok.

HARMONY MASSAGE TRI STUDNIČKY

This massage focuses on removing fatigue, stress and soothing the strain. Relieves tired muscles. It is a very gentle massage using the relaxing massage oil. It works intensively against stress, depression and fatigue of the body and has soothing effect.

ZEN MASÁŽ TRI STUDNIČKY

Telový éterický olej z tibetských bylín sa naniesie na vaše telo, aby vyvolal pocity radosti a blaha, hlboko liečil vašu myseľ aj telo a upokojil dušu. Masírujú sa dráhy meridiánov.

ZEN MASSAGE TRI STUDNIČKY

Essential body oil of Tibetan herbs is applied onto your skin to make you feel happy, heal your body and mind and relax your soul. The massage stimulates the meridian channels.



TVÁROVÉ OŠETRENIA

FACIALS



THALGO KOLAGENOVÉ OŠETRENIE PLETI

Nové jedinečné ošetrovanie využíva v produktoch molekuly morského kolagénu, ktoré sú úplne podobné pokožke a majú okamžitý vyhladzujúci účinok. Aplikuje sa 100%-ná morská kolagénová maska a prevádza sa špeciálna dermostimulačná masáž DERMASTIM na rozjasnenie. Vyhladzuje jemné linky a vrásky, pleť regeneruje, revitalizuje a vyživuje. Pôsobí na vrásky v počiatočnom štádiu a redukuje ich vznik. Pleť je po ošetrovaní rozjasnená, vyhladená a hydratovaná.

THALGO COLLAGEN SMOOTH & FILL FACIAL

New unique treatment uses Marine Collagen molecules which have an unrivalled affinity with skin and give an immediate soothing effect. After a 100% Collagen Mask, enjoy a special dermostimulative massage DERMASTIM to lighten the skin. It fills in smooth fine lines, regenerates, revitalises and nourishes the skin. It corrects the signs of ageing as they appear. After the treatment the skin is lightened, smooth and hydrated



THALGO HYDRATAČNÉ OŠETRENIE PLETI

Dĺžka trvania: 55 min.

Hĺbkové hydratačné ošetrovanie pre každý typ pleti – udržuje a obnovuje optimálnu vlhkosť pokožky, zanecháva pleť jemnú a intenzívne hydratovanú. Riešenie šité na mieru, predstavujúce neporovnateľnú hydratačnú účinnosť. Doprajte svojej pleti hydratáciu v podobe výnimočnej starostlivosti s kombináciou špičkovej technológie aktívnych zložiek morskej kozmetiky THALGO.

HYDRATING THALGO FACIAL TREATMENT

Duration: 55 min.

The deep-tissue hydrating treatment is ideal for all skin types, helps keep and restore optimum moisture levels of the skin, makes it smooth and hydrated. The tailor-made solution guarantees incomparable hydrating effects. Treat your skin to maximum hydration and enjoy spoiling care combined with top-class technology of active ingredients contained in THALGO marine cosmetics products.





THALGO HYALURÓNOVÉ OŠETRENIE PLETI

Nové ošetrovanie sa sústreďuje na hlbšie a výraznejšie vrásky, ktoré vznikajú okolo 35. roku života. Účinná látka, známa veľmi dobre v kozmetickom svete, kyselina hyalurónová, bola vybraná spoločne s novým patentom Matrixyl pre boj proti vráskam. Tieto aktívne látky účinkujú priamo v srdci vrások a vrásku tzv. vyplnia a nadýchajú. Prevádza sa dermostimulačná masáž DERMASTIM a lokálna vrásková masáž. Aplikujú sa 2 typy masiek – lokálne prúžky a hyalurónová maska. Plet je po ošetrovaní viditeľne mladšia – hlboké vrásky sú zmiernené a pleť je žiarivá, svieža a s viditeľne vyhladenými vráskami.

THALGO HYALURONIC FILLER FACIAL

This new treatment focuses on deeper and more visible wrinkles, which start to appear around the age of 35. The effective ingredient, well known in the world of cosmetics, the hyaluronic acid, was chosen together with new patent, Matrixyl, for anti-wrinkle treatment. These active ingredients affect the core of wrinkles and re-fill them. Part of the treatment is a dermostimulative massage DERMASTIM and local anti-wrinkle massage. Two types of masks are applied – local strips and hyaluronic mask. Enjoy the younger look after the treatment – deep wrinkles are smooth and the skin is glowing, fresh and youthful-looking.



ŠPECIÁLNE OŠETRENIA

SPECIAL TREATMENTS



GARRA RUFA-RYBIČKY

Pedikúra Garra rufa je hygienicky nezávadná, úplne ekologická a navyše veľmi príjemná! Ponoríte nohy do teplého kúpeľa plného rybičiek. Spočiatku vás môže ich starostlivosť trochu štekliť, no po chvíli si už budete užívať a relaxovať. Kombináciou odmákania odumretých vrstiev kože v príjemne teplom (cca 30 °C) kúpeli a jemným brúsením zažijete neuveriteľne príjemnú masáž spojenú s pedikúrou.

A to nie je všetko v ústnej dutine rybičiek sa nachádza aj enzým dithranol. Jemne kyslý výlučok sa v priebehu obrusovania kože dostáva do drobných raniiek, ktoré počas neho vznikajú. Dithranol ranky nielen okamžite dezinfikuje, ale zároveň podporuje hojenie vrchnej vrstvy kože. Opakovanými návštevami rybičky môžu postupne vyhladzovať dokonca aj jazvy.

Garra rufa účinky:

- regenerácia vašich nôh
- príjemný peeling
- hĺbkové čistenie pokožky chodidiel
- mikromasáž
- prirodzené prekrvenie vašich nôh
- príjemný oddych

GARRA RUFA-FISH

Pedicure with Garra rufa is hygienic, fully ecological and very pleasant! At first you plunge your feet into a hot bath full of small fish. They can feel ticklish at the beginning but after a while, you will enjoy it and relax. Dead skin cells get wet in warm (about 30°C) water and are removed by an incredibly pleasant massage combined with pedicure.

And that's not all! The fish have an enzyme called dithranol in the mouth. This slightly acidic secretion gets into small wounds

which are created by the nibbling, helps disinfect them immediately and boosts healing of the top skin layer. When repeated more times, the fish treatment can even smooth scars.

Garra rufa effects:

- regeneration of your feet
- pleasant peeling
- deep-tissue cleansing of foot skin
- micromassage
- natural boosting of blood circulation in your feet
- pleasant relaxation



TELOVÉ OŠETRENIA

BODY TREATMENTS



THALGO MORSKÝ PÍLING DESCOMASK

Krémový pílíng s obsahom červenej riasy *Chondrus crispus* je vhodný pre všetky typy pleti a aj pre tehotné ženy. Pokožka je po použití jemnejšia, hydratovaná a lepšie prijíma ďalšie produkty.

THALGO DESCOMASK PEELING

Creamy soothing, due to the red algae *Chondrus Crispus*, this scrub delicately exfoliates the skin, suitable to each type of skin and also for pregnant women. Smooth, hydrated and toned, your skin is perfectly prepared for treatment products.

MEDOVÝ DETOXIKAČNÝ ZÁBAL

Jedinečné ošetrovanie s pravým tatranským medom a bio karité maslom. Vhodné pri očistných detoxikačných kúrach, pri bolestiach hlavy, migrénach, depresii, dlhotrvajúcej únave, po liečbe antibiotikami.

HONEY DETOXIFYING WRAP

An unique treatment with pure Tatra honey and bio shea butter. Suitable as cleansing detoxifying treatment, against headache, migraine, depression, long-lasting exhaustion, after ATB treatment.



THALGO ZÁBAL Z MORSKÝCH RIAS

Vyskúšajte na vlastnom tele silu morských rias. Vysoko relaxačné ošetrenia poskytujú intenzívnu hydratáciu, remineralizáciu a detoxikáciu organizmu. Pôsobia proti nadmernému zadržiavaniu vody, akumulácii toxínov, tukovým vankúšikom a celulitíde. Uvoľňujú stuhnuté svaly a kĺby a sú vhodné aj pri vážnych kožných chorobách ako je psoriáza alebo ekzém. Možnosť procedúry s morským pilingom Decomask alebo bez.

THALGO MICRONIZED MARINE ALGAE BODY WRAP

Try the power of marine algae on your own skin. Highly relaxing treatments provide an intense hydration, re-mineralisation and detox of the body. They act on excessive water accumulation, build-up of toxins, fat and cellulite. The wrap provides relief for cramps and joints and is suitable for more serious skin conditions such as psoriasis or eczema. Optional marine peeling Decomask available as part of the treatment.

TELOVÝ PÍLING

Jemný piling celého tela, ktorý odstráni odumreté bunky a prečistí póry, zjemní vašu pokožku. Umožní lepšie prenikanie aktívnych látok do tela a tým je výborným prostriedkom pre každé ďalšie ošetrenie. Pre pocit pohody a uvoľnenia, pre jemnú a sviežu pleť. Na výber z viacerých možností.

BODY SCRUB

A gentle whole-body scrub, which removes old skin cells and cleanses the pores, it softens your body skin. This scrub enables better penetration of active substances into the skin and thus is an excellent tool for any further treatment. It is designed for your feeling of comfort and relaxation, for soft and fresh skin. Choice of several options.





MASÁŽE

MASSAGES

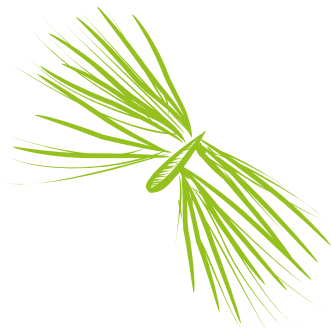


MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI

Masáž lávovými kameňmi je jedinečné ošetrovanie horúcimi vulkanickými kameňmi s použitím éterických olejov na telo spôsobom, ktorý prinesie úľavu na boľavé a stuhnuté svaly, uvoľní napätie, prinesie pokoj a vyrovnanejší tok energie. Tieto kamene harmonizujú ľudské telo, odberajú mu negatívnu energiu, eliminujú bolesť v svaloch, zlepšujú cirkuláciu krvi, napomáhajú k detoxikácii. Tento druh masáže neodporúčame pre ľudí citlivých na teplo, s vysokým krvným tlakom, s pooperačnými stavmi, infekčnými ochoreniami a v štádiu tehotenstva.

HOT STONES MASSAGE

Hot stone massage is an unique treatment of heated volcanic stones applied with essential oils to the body in ways that bring about relief to sore and stiff muscles, releasing tension, to bring about tranquility and a more balanced flow of energy. These stones harmonize human body, take away negative energy, eliminate muscle pain, elevate blood circulation and help detoxication. This massage is not recommended for heat sensitive people, those who suffer from high blood pressure, people after surgery, people with infectious diseases and pregnant women.



AROMATERAPIA MASÁŽ

Prijmite pozvanie do sveta vôní a malých zázrakov a vstúpte do kráľovstva esenciálnych olejov. Táto unikátna ľahká masáž využíva vysoko kvalitné esenciálne oleje vyrobené z výťažkov rastlín a bylín v kombinácii s jemnými drenážnymi ťahmi. Po konzultácii s vaším terapeutom sa vyberú špeciálne oleje buď na detoxikáciu, stimuláciu alebo na relaxáciu podľa vašich individuálnych potrieb. Je to jedna z najjemnejších druhov masáží.

AROMATHERAPY MASSAGE

You are welcome to the world of scent and small miracles. Enter the kingdom of essential oils. This unique light massage uses high-quality essential oils made of plant and herb extracts in combination with soft draining strokes. After consulting your therapist special oils are chosen according to your individual needs for detoxication, stimulation or relaxation. This is one of the gentlest types of massage.





INDICKÁ OLEJOVÁ MASÁŽ HLAVY

Indická masáž hlavy je realizovaná už viac ako 4000 rokov. Na princípe Ayurvedy, čo znamená „Veda života“, terapeut najskôr posúdi vaše jedinečné fyzické, duševné a duchovné vlastnosti alebo „Dosha“ a namieša špecifickú zmes éterických a rastlinných olejov. Tá sa použije na masírovanie a zmiernenie napätie z ramien, krku a tváre, ošetrovanie je zakončené olejovaním vlasov, tradičným indickým postupom na harmonizáciu vlasov, pokožky a mysle.

INDIAN HEAD OILY MASSAGE

Indian head massage has been practiced for over 4000 years. Based on Ayurveda meaning “Science of Life”, the therapist will firstly assess your unique physical, mental and spiritual traits or “Dosha” and blend specific carrier and essential oils. This is used to massage and relieve tension from your shoulders, neck and face, the treatment is concluded with oiling of the hair, a traditional Indian practice to balance your hair, scalp and mind.

LYMFATICKÁ MASÁŽ TELA

Zbavuje tela opuchov, posilňuje imunitu, odľahčuje ťažké nohy, zlepšuje obeh lymfatických tekutín v tele a odvádza nečistoty z krvi, prináša úľavu. Má anticelulitidny účinok.

LYMPHATIC BODY MASSAGE

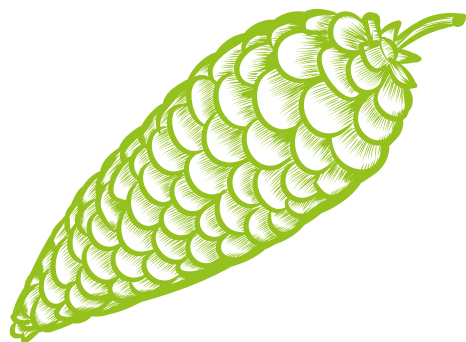
Relieves swelling of the body, boosts immunity, relieves heavy legs, improves circulation of lymph fluid in the body and removes impurities from the blood, brings relief. Has an Anti-cellulite effect.

LYMFATICKÁ MASÁŽ TVÁRE

Stimuluje lymfatický systém pleti, odbúrava stres, detoxikuje, čistí pleť do hĺbky, ozdravuje. Zvýši sa produkcia kolagénu, pleť je vitálnejšia a zbavená voľných radikálov. Vyhladzuje vrásky a zmierňuje očné opuchy.

LYMPHATIC FACIAL MASSAGE

Ideal for the stimulation of the lymphatic system of the skin, stress relief, detox and for deep purification and revitalisation of the skin. It increases the production of collagen, leaves the skin more vital and without free radicals. It smoothens wrinkles and eye swelling.





MASÁŽ PRE TEHOTNÉ

Aby bolo dieťaťko spokojné, aj mamička musí byť. Doprajte si uvoľnenie masážou nôh, rúk a uboleného chrbta.

MOTHER-TO-BE MASSAGE

Happy child needs a happy mum. Enjoy a perfect relaxation with a massage of feet, hands and back.

REFLEXNÁ MASÁŽ CHODIDIEL

Reflexná masáž chodidla je jednou z najúčinnějších metód alternatívnej medicíny, ktorá vznikla približne pred 5000 rokmi v Číne. Funguje na princípe, že všetky naše orgány sú reflexne zakončené na chodidlách. Akupresúrnym stláčaním, terapeut môže pomôcť vyvážiť systém a získať harmóniu tela a mysle. Tento druh masáže zlepšuje krvný obeh, zmierňuje bolesti kĺbov, chrbtice, blahodarne pôsobí na vnútorné orgány a zároveň pôsobí relaxačne.

FEET REFLEXOLOGY MASSAGE

Reflex massage of feet is one of the most effective methods of alternative medicine which originated in China about 5000 years ago. Reflexology works on the principle that all our organs are represented in the feet. By working on these points with acupressure, the therapist can help to rebalance the system and obtain harmony to body and mind. This massage aids blood circulation, reduces pain of joints, spine and it has curable effects to internal organs and aids relaxation.

HĽBKOVÁ MASÁŽ

Obzvlášť výhodná, ak trpíte svalovými bolesťami a stuhnutosťou. Táto silná masáž pomôže zmierniť napätie z konkrétnych oblastí vášho tela, zlepšuje krvný obeh a pohyblivosť. Zvyšuje prekrvenie a pomáha uvoľniť napäté svaly a regenerovať ich po namáhavej športovej činnosti alebo je to výborný prostriedok pred podaním výkonu.

DEEP TISSUE MASSAGE

Especially beneficial if you are suffering from aches, pains and stiffness. This strong massage will help to relieve tension from specific areas of your body, improving circulation and mobility. It increases blood circulation and helps to relieve strained muscles and recover them after strenuous sport activity or prepare them for the sport performance.

KLASICKÁ MASÁŽ

Klasická masáž uvoľňuje napäté svaly, zmierňuje bolesť a zlepšuje cirkuláciu, pričom prináša harmóniu pre telo a ducha. Masáž odbúrava odpadové látky, urýchľuje liečenie po zraneniach a podporuje zotavenie po chorobe.

CLASSICAL MASSAGE

This massage relieves strained muscles, soothes pain and improves circulation bringing harmony to the body and soul. It removes harmful substances from the body, speeds up cure after injury and supports recovery after disease.

MEDOVÁ MASÁŽ

Masáž včelím medom detoxikuje - odstraňuje z tela usadeniny, ktoré sa počas života nahromadili v tkanivách. Počas masáže sa toxíny vyplavujú na povrch kože. Je vhodná pri bolestiach hlavy, pri dlhotrvajúcej únave, pri ťažkostiach so zaspávaním, depresii, reumatických a menštruačných ochoreniach.

HONEY MASSAGE

Massage with bee honey detoxifying body - removes body sediments that had accumulated in tissues throughout the life. During massage the toxins are washed away to the skin. It is suitable against headaches, long-lasting fatigue, sleeping difficulties, depressions, rheumatic and menstrual problems.



WELLNESS ETIKETA

WELLNESS ETIQUETTE



Boutique Wellness is a relaxation place, therefore we kindly ask you to switch off your mobile phones during your visit. Please respect the peace and privacy of all guests. Your comfort and safety is our biggest concern and priority.

Boutique Wellness je relaxačným miestom, preto vás prosíme, aby ste si počas pobytu vypli mobilné telefóny. Prosím, rešpektujte právo všetkých hostí na ich súkromie a pokoj. Váš komfort a bezpečnosť je našou najväčšou starosťou a prioritou.

POŽIADAVKY TÝKAJÚCE SA VEKU

Vstup do wellness centra a na wellness ošetrenia je určený pre osoby staršie ako 15 rokov.

AGE REQUIREMENTS

Wellness centre saunas, whirlpools and treatments are meant for clients over 15 years.

POŽIADAVKY TÝKAJÚCE SA ZDRAVOTNÉHO STAVU

Prosím informujte nás o akýchkoľvek zdravotných požiadavkách, alergiách alebo zraneniach, ktoré by mohli mať vplyv na poskytované služby, keď robíte rezerváciu na procedúry. Naše wellness si vyhradzuje právo odmietnuť vykonať ošetrovanie alebo navrhnúť alternatívne ošetrovanie, ak sa vyskytnú kontraindikácie. Väčšina procedúr nie je vhodná pre tehotné ženy a maloleté deti.

HEALTH CONDITION REQUIREMENTS

When making a reservation please inform us about any health requirements, allergies or injuries which might affect the services provided. The wellness reserves the right to refuse treatment or suggest alternative treatment if any contraindications occur. The majority of treatment procedures are not suitable for pregnant women and small children.

ČISTOTA

Pri dodržiavaní našich záväzkov týkajúcich sa čistoty, bezpečnosti a hygieny sú všetky textilie sterilné a vymieňané po každej procedúre. Prosíme vás vždy za osprchujte pred použitím bazénov alebo saún a pred procedúrami. Župan a papučky by ste mali nosiť v priestoroch wellness. Prosím odhadzujte všetky použité uteráky, plachty do zberných košov. Počas saunovania (v suchej saune) používajte plachtu na to určenú.

CLEANLINESS

Thanks to our commitment to cleanliness, safety and hygiene all textiles are sterile and changed after every treatment procedure. Please take shower before using the pools or saunas and before the treatment procedures. Bathrobe and slippers should be worn within the wellness premises. Please leave all used towels and

sheets in the laundry baskets. When in dry sauna use a sheet for that purpose.

NEHODY ALEBO ZRANENIA

Boutique Wellness nenesie zodpovednosť za akúkoľvek nehodu alebo zranenie člena alebo hosta.

ACCIDENTS OR INJURIES

Boutique Wellness does not bear the responsibility for any accident or injury of a member or guest.

OBMEDZENIA

Fajčenie je prísne zakázané. Používať kamery a fotoaparáty je prísne zakázané vo všetkých priestoroch.

RESTRICTIONS

Smoking and using of cameras is strictly forbidden in all premises.

USPOKOJENIE VAŠICH POTRIEB

Na recepcii vám veľmi radi pomôžeme vypracovať váš osobný wellness program. Prosím, prídte najmenej 30 minút pred vašou procedúrou, aby ste sa mohli oboznámiť s priestormi wellness, osprchovať sa pred telovými procedúrami a vychutnať si šálku čaju.

SATISFYING YOUR NEEDS

We are very pleased to assist you in designing your personal wellness program at our reception desk. Please arrive at least 30 minutes before your treatment procedure, so that you can familiarise yourself with wellness premises, take shower before body procedures and savour a cup of tea.

POSTUP PRI ZRUŠENÍ REZERVÁCIE

Prosím, upozornite nás deň vopred na číslo tel. kl. 000 alebo 105, ak musíte zrušiť alebo zmeniť akúkoľvek z procedúr. V prípade neupozornenia deň vopred, budete musieť zaplatiť plnú sumu za neúčast' alebo omeškanie na rezervovanú procedúru.

HOW TO CANCEL RESERVATION

Please notify us one day in advance on the telephone extension number 000 or 105 if you have to cancel or change any of the treatment procedures. In case you do not notify us one day in advance you will have to pay the full amount for not showing or being late for the reserved procedure.

NESKORÉ PRÍCHODY

Je nám ľúto, že nie je možné predĺžiť plánovanú dĺžku vášho ošetrovania. Ak prídete neskôr, než bolo plánované, procedúra bude zodpovedajúco skrátená bez nároku na uplatnenie si zľavy. V prípade, ak meškáte a nie je dostatok času na dokončenie ošetrovania, bude vám zaúčtované ošetrovanie, resp. procedúra v plnej výške.

LATE ARRIVALS

We are sorry that it is not possible to extend planned duration of your treatment. If you arrive later than planned, the treatment procedure will be shortened accordingly with no entitlement to price reduction. In case the client is late and there is not enough time to complete the treatment, full amount will be charged for this treatment procedure.

PRÍPRAVA NA VAŠE PROCEDÚRY

Odporúčame vám, aby ste si neholili telo tesne pred peelingovým ošetrovaním; aj v prípade, ak máte popálenie od slnka, aby ste tento typ wellness ošetrovania neabsolvovali. Mužom odporúčame, aby sa pred pletovými ošetrovaniami oholili. Pitie alkoholu a kávy obmedzte na minimum. Väčšina telových procedúr sa vykonáva bez oblečenia. Váš terapeut vám poskytne súkromie na prezlečenie, poskytne vám jednorazovú spodnú bielizeň a počas ošetrovania budete prikrýty uterákmi, ktoré budú zakrývať všetky časti tela, ktoré nebudú práve ošetrované.

PREPARING FOR YOUR TREATMENT PROCEDURES

We do not recommend you to shave the body immediately before the peeling treatment. Also if you are sunburned it is not advisable to undergo this type of wellness treatment. For men it is recommended to shave before skin treatments. Minimise consumption of alcohol and coffee. The majority of body treatment procedures are performed with no clothes on. Your therapist will provide you with the privacy to change and single-use underwear; all parts of the body not being treated at the moment will be covered with towels during the treatment.

ČO NOSIŤ OBLEČENÉ

Poskytneme vám skrinku na osobné veci. Pred vašou procedúrou (ak si to vyžaduje) vám váš terapeut poskytne jednorazovú spodnú bielizeň.

WHAT TO WEAR

We will provide you with a locker for your personal belongings. Your therapist will provide you with single-use underwear before your treatment procedure (if required).

STRATA ALEBO POŠKODENIE

Ospravedľňujeme sa, že nemôžeme nieť zodpovednosť za akúkoľvek stratu alebo poškodenie osobných vecí. Odporúčame, aby ste si cennosti nechávali v trezore vo vašej hotelovej izbe, prípadne v trezore na hotelovej recepcii, takisto aj kľúče od hotelových izieb nechávajte odložené iba na hlavnej recepcii hotela.

LOSS OR DAMAGE

We apologise that we cannot bear the responsibility for any loss or damage to the personal belongings. We recommend you to keep the valuables in your hotel room safe or hotel reception safe. Similarly, leave your hotel room keys only at the main hotel reception desk.

Wellness SHOP

Náš wellness obchod má v zásobe exkluzívne kozmetické výrobky pre vašu dennú starostlivosť, ako aj wellness doplnky a darčeky.

Wellness SHOP

Our wellness shop has in stock exclusive cosmetic products for your daily care as well as wellness accessories and gifts.

Vstup do Boutique Wellness centra je pre ubytovaných hostí v cene ubytovania, v čase otváracích hodín. Ide o jednorazový vstup denne na maximálne 2 hodiny do wellness a maximálne 2 hodiny do fitness. Každý ďalší vstup do wellness a fitness centra je spoplatnený vid' cenník. Vstup do wellness zahŕňa jacuzzi a saunu.

Rate for accommodation includes entry to the Boutique Wellness centre during the opening hours. It is a daily single entry for maximum of 2 hours in the wellness and maximum of 2 hours in the fitness. Single entry to the wellness includes jacuzzi.





Tri Studničky

ADULT FRIENDLY HOTEL
JASNÁ

Hotel Tri Studničky

Demänovská Dolina 5, 031 01 Liptovský Mikuláš 1, Slovakia | Wellness reception: tel: +421 44 547 8105

Hotel reception: tel.: +421 44 547 8000-2 | e-mail: info@tristudnicky.sk

www.tristudnicky.sk