

O—R—E—A

Resort Horal
Špindlerův Mlýn

SPA



SPA

SPA - VEŘEJNÁ ZÓNA | PUBLIC ZONE

Vstup zdarma
Freier Eintritt
Free Entry

Neomezeně
Unbegrenzt
Unlimited

Ubytovaný hotelový host
Resident Hotelgast
Resident hotelguest

250 CZK

90 Min.

Veřejnost | Öffentlichkeit | Public

Otevírací doba 09.00 - 21.00
Öffnungszeiten 10.00 - 21.00
Opening hours 19.00 - 21.00

/sauna, Sauna/
/vstup pouze pro osoby od 12 let věku, Eintritt nur für
Personen ab 12 Jahren, entry only for persons up to 12
years of age/

PREMIUM SPA - PLACENÁ ZÓNA | BEZAHLTE ZONE | PAID ZONE

500 CZK

1 vstup
1 Eintritt
1 Entry

Ubytovaný hotelový host
Resident Hotelgast
Resident hotelguest

500 CZK

90 Min.

Veřejnost | Öffentlichkeit | Public

Otevírací doba 10.00 - 21.00
Öffnungszeiten
Opening hours

/vstup pouze pro osoby od 12 let věku, Eintritt nur für
Personen ab 12 Jahren, entry only for persons up to 12
years of age/

SPA - MASÁŽE | MASSAGEN

Otevírací doba 09.00- 21.00
Öffnungszeiten
Opening hours



O—R—E—A

Resort Horál
Špindlerův Mlýn

&

TAWAN

Original Thai massage



HOTEL SPA / WELLNESS



9:00 - 21:00



3453 / 499 463 453



www.orearesorthoral.cz

Original Thai massage

OREA

Resort Horal
Špindlerův Mlýn



Švatopejská 280
Špindlerův Mlýn



9:00 - 21:00



linka/line: 3453

Massages / Masáže

		30 min.	60 min.	90 min.	120 min.
Classic Thai	Traditional Thai full body stretching massage Tradiční chrámová thajská protahovací masáž		1 320 Kč	1 720 Kč	2 120 Kč
Aroma Oil	Oriental whole body aromatic oil massage Orientální celotělová relaxační olejová masáž		1 530 Kč	1 930 Kč	2 330 Kč
Kombi	Perfect combination of Aroma oil and Classic Thai massages Dokonalá kombinace olejové a tradiční thajské masáže		1 570 Kč	1 970 Kč	2 370 Kč
Royal Thai	Royal Thai massage with hot herbal packs Královská thajská masáž s horkými bylinkami			1 850 Kč	
Royal Aroma	Hot herbs and aromatic oil full body massage Horké bylinné pytlíčky a celotělová olejová masáž			1 990 Kč	
Foot Reflexology	Feet and legs reflex relaxation massage Reflexní masáž chodidel a masáž nohou	750 Kč	1 150 Kč		
Back	Back and head massage with herbs, balms and oils Speciální masáž zad a hlavy s bylinkami, balzámem a oleji		1 570 Kč	1 970 Kč	
Face	Head and face acupressure relieving massage Uvolňující akupresurní masáž obličeje a celé hlavy	750 Kč			
Hands	Upper limbs relieving massage, great for tennis elbow Uvolňující masáž horních končetin, skvělá na tenisový loket	750 Kč			
Anti-Stress	Neck and shoulders herbal massage, get well quick Rychlá pomoc pro vaše záda, šíji a zablokovaný krk	850 Kč			
Pregnancy	Relaxing prenatal oil massage beneficial to mother and child Relaxační těhotenská olejová masáž prospívající mamince i dítěti		1 530 Kč		
		45 min.	75 min.		
Office Therapy	Intensive massage for those who lack movement Intenzivní masáž vhodná při sedavém zaměstnání	1 250 Kč	1 650 Kč		

All provided by **TAWAN**



Original Thai massage

Classic Thai 60 / 90 / 120 min.

Tradiční thajská masáž stlačuje akupresurní body, svaly a šlachy, protahuje končetiny a páteř, pomáhá ulevit od bolesti, ztuhlosti a stresu. Prokrvuje a uvolňuje lymfatický systém.

This traditional Thai massage compresses acupressure points, muscles and tendons, stretches the limbs and spine, as well as helping to relieve pain, stiffness and stress. It also supports blood circulation in the lymphatic system.

Aroma Oil 60 / 90 / 120 min.

Orientální relaxační masáž od konečků prstů na nohou až po šijové svaly. Horké vonné oleje spolu s masáží napomáhají maximálnímu uvolnění, odstranění bolesti, únavy a stresu.

A relaxing oriental oil massage of the whole body from the tips of the toes up to the neck muscles. Choose a natural aromatic oil according to your taste and indulge in a unique relaxing massage.

Kombi 60 / 90 / 120 min.

Výjimečná kombinace klasické thajské protahovací masáže prováděné od pasu dolů s relaxační olejovou masáží zaměřenou na horní polovinu těla včetně končetin a dlaní.

Superb combination of classic Thai massage focused on the stretching of the lower body and relaxing oil massage focused on the upper body including arms and hands.

Royal Thai 90 min.

Královská thajská masáž protahovacími cviky odstraňuje napětí svalů, ztuhlost a bolesti. Následné ošetření horkými bylinkami ve vás dokonale rozproudí energii a povzbudí a posílí nervový systém.

Royal Thai massage reduces muscle tension, stiffness and pain by means of stretching. Subsequent warm herbal treatment boosts and strengthens the nervous system.

Royal Aroma 90 min.

Starodávná královská léčebná metoda kombinující relaxační olejovou masáž, která povzbudí tělo i mysl s aplikacím horkých bylinných balíčků, které uvolňují napětí hluboko uvnitř svalů.

Ancient healing method combining a relaxing oil massage to boost the body and spirit with a special treatment of applying hot herbal packs to relieve deep muscle tension.

Office Therapy 45 / 75 min.

Masáž vytvořena na míru dnešnímu způsobu života. Nedostatek pohybu a časté sezení vede k problémům v oblasti hýždí, stehna, beder i horních končetin. Intenzivní masáž odstraňuje ztuhlost, předchází bolestem a pomáhá obnovení vnitřního toku energie.

Massage made to fit today's way of life. Lack of exercise and sedentary lifestyle lead to problems with glutes and thighs, the lower back area and with the upper limbs. This intensive massage alleviates stiffness, prevents pain and stimulates internal energy flow.

Foot Reflexology 30 / 60 min.

Masáž reflexních bodů na chodidlech aktivuje pohyb energie po celém těle, snižuje stres a přináší hlubokou relaxaci. Při 60 min. doplněno o masáž hlavy a ramen.

Reflexive massage of the soles of the feet stimulates energy flow throughout the whole body, reduces stress and brings deep relaxation. 60min treatment includes head & shoulder massage.

Back 60 min.

Masáž zaměřená na odstranění bolesti zad, šije a ramen. Je prováděna spojením techniky tradiční thajské masáže, balzámů a čerstvých bylin, které napomáhají celkovému uvolnění.

This treatment focuses on alleviating pain in the back, neck and shoulders by using classic Thai massage, salves and fresh herbs which endorse the overall relaxation.

Face 30 min.

Uvolňující masáž obličeje a hlavy spojená s akupresurní technikou na šiji. Masáž prokrvuje pokožku hlavy a tím pomáhá její regeneraci. Delší varianta masáže je doplněna o peeling a pletovou masku obličeje.

Relaxing face and head massage combined with neck acupressure. It stimulates blood flow of the scalp and endorses regeneration. 60min treatment includes peeling and facial mask.

Anti-stress 30 min.

Relaxační thajská masáž s čerstvými bylinkami a thajskými mastmi zbavuje pomocí akupresurních technik pocit stresu a napětí v oblasti hlavy, šije a ramen.

This relaxation Thai massage involves fresh herbs and Thai balms. It helps to get rid of stress and tension in the back, neck and shoulders by using acupressure.

Pregnancy 60 min.

Těhotenská relaxační masáž pomáhá zmírňovat bolesti hlavy, zlepšuje spánek, posilují funkci svalů a působí jako prevence proti strém. Prenatální prospívá toku kyslíku a živin k dítěti a postnatální pomáhá relaxovat a regenerovat celé tělo.

Prenatal relaxing massage helps to reduce headaches, improve sleep, have positive effects on muscle function and serve to prevent stretchmarks. Prenatal massage increases the flow of oxygen and nutrients to the baby, postnatal regenerates.

Hands 30 min.

Masáž zahrnuje ramena i paže až po konečky prstů. Díky tlakové technice odstraňuje bolest a pomáhá odstranit i tzv. tenisový loket a syndrom karpálního tunelu. Masáž je doporučena těm, kteří mají manuální zátěž nebo tráví spoustu času prací na počítači.

The massage includes the shoulders, arm and fingertips. Thanks to pressure technology, it removes pain and helps to eliminate the so-called tennis elbow and carpal tunnel syndrome. Massage is recommended for those who have a manual load or spend a lot of time working on a computer.

SPA - VEŘEJNÁ ZÓNA

VSTUP PRO UBYTOVANÉ HOTELOVÉ HOSTY ZDARMA.

VSTUP ZAHRAJUJE: BAZÉN, VÍŘIVKU, DĚTSKÝ BAZÉNEK S ATRAKCEMI, FINSKOU SAUNU /PLAVKOVÁ/, PARNÍ SAUNU /PLAVKOVÁ/, ODPOČÍVÁRNU.

BAZÉN

VÍŘIVKA

DĚTSKÝ BAZÉNEK S ATRAKCEMI

FINSKÁ SAUNA

Sauna s vůní Finska

Teplota 85-105°C / Vlhkost vzduchu 3-12% RH / Počet osob 9

To pravé saunování jako ve Finsku.

Pokud jste vyznavačem tradičního saunování, je pro vás finská sauna to pravé. Jedná se o klasickou saunu, původem z finská, která je typická pro svou vysokou teplotu, nízkou vlhkost a dřevěný interiér. Hlavními prvky jsou dřevěné obložení, dřevěná lavice a saunová kamna, která místnost vytápějí.

V zásadě rozlišujeme dva druhy finské sauny, klasická (suchá sauna, nízká vlhkost, vysoká teplota) a sauna s parními nárazy (vyšší vlhkost, polévání žhavých kamenů vodou). Má blahodárný vliv na upevňování zdraví a posilování imunity.

PARNÍ SAUNA

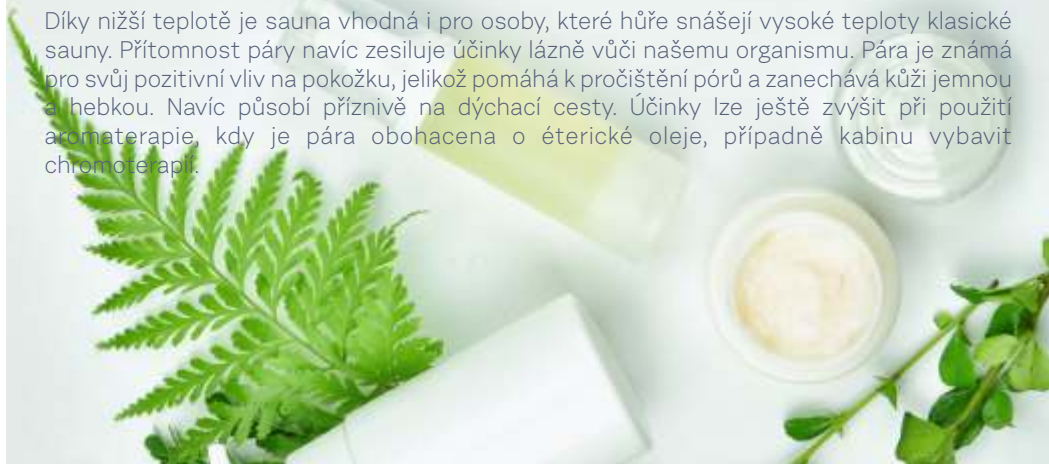
Turecká lázeň - Vůně orientu

Teplota 45-48 °C / Vlhkost 100% RH / Počet osob 8

Jedinečná kombinace tepla a vlhka v jedné kabině.

Příjemné teplo, vysoká vlhkost a všudypřítomná mlha, to jsou typické rysy parní sauny. Teplota je zde nižší než v klasické sauně (40-50°C), s vlhkostí až 100%. Kabina je vybavena parním generátorem, který se stará o výrobu páry. Kabiny jsou vybaveny keramickým obkladem, či jsou použity jiné nenasákavé a vodotěsné materiály.

Díky nižší teplotě je sauna vhodná i pro osoby, které hůře snášejí vysoké teploty klasické sauny. Přítomnost páry navíc zesiluje účinky lázně vůči našemu organismu. Pára je známá pro svůj pozitivní vliv na pokožku, jelikož pomáhá k pročištění pórů a zanechává kůži jemnou a hebkou. Navíc působí příznivě na dýchací cesty. Účinky lze ještě zvýšit při použití aromaterapie, kdy je pára obohacena o éterické oleje, případně kabinu vybavit chromoterapií.



PREMIUM SPA - PLACENÁ ZÓNA

500 Kč / 1 ČASOVĚ NEOMEZENÝ VSTUP / 1 OSOBA

VSTUP ZAHRNUJE /VSTUP POUZE PRO OSOBY OD 12 LET VĚKU/: FINSKOU SAUNU, PARNÍ SAUNU, BYLINNOU SAUNU, TEPIDÁRIUM, OCHLAZOVACÍ BAZÉN, OCHLAZOVACÍ A ZÁŽITKOVÉ SPRCHY, LEDOVAČ, INFRALAVICI.

FINSKÁ SAUNA

Sauna s vůní Finska

Teplota 85-105°C / Vlhkost vzduchu 3-12% RH / Počet osob 13

To pravé saunování jako ve Finsku.

Pokud jste vyznavačem tradičního saunování, je pro vás finská sauna to pravé. Jedná se o klasickou saunu, původem z finská, která je typická pro svou vysokou teplotu, nízkou vlhkost a dřevěný interiér. Hlavními prvky jsou dřevěné obložení, dřevěná lavice a saunová kamna, která místnost vytápějí.

V zásadě rozlišujeme dva druhy finské sauny, klasická (suchá sauna, nízká vlhkost, vysoká teplota) a sauna s parními nárazy (vyšší vlhkost, polévání žhavých kamenů vodou). Má blahodárný vliv na upevňování zdraví a posilování imunity.

PARNÍ SAUNA

Turecká lázeň - Vůně orientu

Teplota 45-48°C / Vlhkost 100% RH / Počet osob 8

Jedinečná kombinace tepla a vlhka v jedné kabině.

Příjemné teplo, vysoká vlhkost a všudypřítomná mlha. To jsou typické rysy parní sauny. Teplota je zde nižší než v klasické sauně (40-50°C), s vlhkostí až 100%. Kabina je vybavena parním generátorem, který se stará o výrobu páry. Kabinu jsou vybaveny keramickým obkladem, či jsou použity jiné nenasákavé a vodotěsné materiály.

Díky nižší teplotě je sauna vhodná i pro osoby, které hůře snášejí vysoké teploty klasické sauny. Přítomnost páry navíc zesiluje účinky lázně vůči našemu organismu. Pára je známá pro svůj pozitivní vliv na pokožku, jelikož pomáhá k pročištění pórů a zanechává kůži jemnou a hebkou. Navíc působí příznivě na dýchací cesty. Účinky lze ještě zvýšit při použití aromaterapie, kdy je pára obohacena o éterické oleje, případně kabinu vybavit chromoterapií.



PREMIUM SPA - PLACENÁ ZÓNA

BYLINNÁ SAUNA

Bylinná sauna - kouzlo starého dřeva a bylin.

Teplota 45-65°C / Vlhkost 45 % RH / Počet osob 10

Propojení tradičního saunování a aromaterapie.

Bylinná sauna, neboli aromasauna, nabízí možnost užít si chvíle v sauně provoněné Vaší oblíbenou vůní. Klasické saunování je obohaceno o používání vonných olejů nebo výparů z léčivých bylin. Bylinné esence násobí účinky sauny a saunování má pak větší relaxační účinek. V sauně je udržována relativně nízká teplota i vlhkost (45-65°C, 20-45%RH). Proto je vhodná i pro osoby, kterým se v klasické sauně špatně dýchá.

"Aromaterapie, řízené používání esenciálních olejů pro udržování, podporu a zlepšení fyzické, psychické a duševní pohody." (Mojay, 2000)

Vlivem tepla dochází k odpařování esencí a jejich uvolňování do vzduchu. Nejen, že je sauna příjemně provoněna, ale esence pomáhají také při prevenci onemocnění dýchacích cest. Navíc esence zůstávají na pokožce, póry pokožky jsou během saunování rozšířené, díky čemuž dochází k lepšímu vstřebávání esencí. Pokožka je zdravější a jasnější.

Dle druhu vůně lze částečně ovlivnit působení sauny. Eukalyptus uvolňuje dýchací cesty, levandule zklidňuje, mentol nabije tělo energií a citron rozjasní pleť. Vyberte si dle vašich preferencí, momentálního rozpoložení nebo nálady. Směsi k saunování lze míchat také z léčivých bylin a esencí, je možné přidat mořskou sůl.

TEPIDÁRIUM

Počet osob 15

Tepidárium je místnost s teplotou kolem 40°C s relativní vlhkostí okolo 40 %.

Místnost je vyhřívána pomocí vyhříváných lavic, stěn a podlahy, které sálají teplo. Návštěva tepidária je vhodná jako prevence k povzbuzení imunitního systému bez zatížení krevního oběhu. V místnosti probíhá relaxace při pohledu na hvězdnou oblohu s výhledem na centrum Špindlerova Mlýna.



PREMIUM SPA - PLACENÁ ZÓNA

OCHLAZOVACÍ BAZÉN

Pro správné a tradiční ochlazení po sauně nesmí chybět ochlazovací bazén. Docílí k správné reakci organismu, kdy dochází k látkové výměně, okysličení krve a správné utužovací kůře nedílné součásti saunování.

OCHLAZOVACÍ A ZÁŽITKOVÉ SPRCHY

/VARIANTA OCHLAZENÍ PODLE POSLEDNÍCH TRENDŮ/

Počet osob 4

Ochlazovací fáze jako důležitá součást saunovacího procesu.

Každá sauna potřebuje svou ochlazovnu. Vychází to ze samotné podstaty saunování, tedy střídání fází zahřátí a ochlazení.

Po každém prohřátí v sauně je tělo potřeba pořádně zchladit. Díky tomu se stahují cévy v těle, zklidňuje se srdeční tep a tělesná teplota se vrací zpátky do normálu. Krev se okysličuje a dochází k celkovému osvěžení.

Řádného ochlazení docílíte také v atraktivních sprchách, které imitují bouřku, či mlhu apod.

LEDOVAČ

Ochlazovací fáze jako důležitá součást saunovacího procesu.

Každá sauna potřebuje svou ochlazovnu. Vychází to ze samotné podstaty saunování, tedy střídání fází zahřátí a ochlazení.

Po každém prohřátí v sauně je tělo potřeba pořádně zchladit. Díky tomu se stahují cévy v těle, zklidňuje se srdeční tep a tělesná teplota se vrací zpátky do normálu. Krev se okysličuje a dochází k celkovému osvěžení.

Řádného ochlazení docílíte také pomocí ledu, který se považuje za nejhygieničtější způsob ochlazení, včetně lokálního použití.

INFRALAVICE

Infra paprsky pro Vaše zdraví, uvolnění a pohodu. Infra lavice nám prohřeje páteř, uvolní ztuhlé části těla, dojde k prokrvení končetin.

