



# wellness & SPA





## VITAJTE V BOUTIQUE WELLNESS & SPA HOTELA POŠTA\*\*\*\* JASNÁ

Vaša oáza pokoja a relaxu priamo v centre svetového lyžiarskeho strediska Jasná. Náš Wellness & Spa je miesto, kde vládne pokoj a ticho, miesto, kde načerpáte pozitívnu energiu na Vaše ďalšie aktivity a Vaše zmysly zostanú potešené kombináciou dizajnu a elegancie tohto jedinečného priestoru. Neváhajte už dlhšie a vydajte sa na cestu objavovania.





## WELCOME TO BOUTIQUE WELLNESS & SPA OF HOTEL POŠTA\*\*\*\* JASNÁ

Your oasis of peace and relaxation right in the center of the world ski resort Jasná. Our Wellness & Spa is a place where peace and silence reign, where you get positive energy for your other activities and your senses will be delighted by the combination of design and elegance of this unique space.

Do not hesitate any longer and go ahead to the route of discoveries.





# VYBAVENIE WELLNESS & SPA / WELLNESS & SPA FACILITIES

## VNÚTORNÝ NEREZOVÝ VÍRIVÝ A MASÁŽNY BAZÉN

Kapacita: 12 osôb

Teplota: 36 - 38 °C

Účinky: uvoľnenie svalstva, prekrvenie tela, hydromasáž

## INDOOR STAINLESS STEEL JACUZZI AND MASSAGE POOL

Capacity: 12 persons

Temp.: 36 - 38 °C

Effects: relaxation, blood circulation improvement hydromassage.

## FÍNSKA SAUNA

Odporúčaná dĺžka pobytu: maximálne 15 minút

Teplota: 80 - 90 °C | Vlhkosť vzduchu: 15 - 25 %

Účinky: relaxačné, regeneračné, posilnenie imunitného systému, prevencia proti chorobám z nachladnutia

Obmedzenia: osoby so srdcovými ochoreniami, vysokým krvným tlakom, alebo infekčnými ochoreniami, vo veku nad 70 rokov a osoby intoxikované alkoholom alebo inými omamnými látkami

## FINNISH SAUNA

Recommended duration: maximum 15 minutes

Temp. 80 - 90 °C | Air humidity: 15 - 25 %

Effects: relaxation, regeneration, immune system booster, prevention of communication diseases.

Limitations: guests with heart condition, high blood pressure, acute infection disease, for guests over 70 years of age and for guest intoxicated by alcohol or any other substances

## PARNÁ SAUNA

Odporúčaná dĺžka pobytu: 10 - 20 minút

Teplota: 40 - 45 °C | Vlhkosť vzduchu: 90 - 100 %

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

## STEAM SAUNA - AROMATHERAPY

Recommended duration: 10 - 20 min

Temp. 40 - 45 °C | Air humidity: 90 - 100 %

Effects: detoxication, immune system booster, respiratory tract inhalation.

## VONKAJŠIA VÍRIVKA

Teplota: 38 °C

Účinky: relaxačné, regeneračné, uvoľnenie svalstva

## OUTDOOR HOT TUB

Temperature: 38°C

Effects: relaxation, regeneration

## WELLNESS BAR

V našom Wellness bare si môžete v pohodlí vychutnať osviežujúci nápoj alebo čerstvé ovocie popri saunovaní a relaxovaní.

## WELLNESS BAR

In our Wellness Bar you can comfortably enjoy a refreshing drink or fresh in addition to sauna and relaxation.



MASÁŽE

MASSAGES



## SKRÁŠŤUJÚCA MASÁŽ TELA ARGÁNOVÝM OLEJOM

Argánový olej (olej mladosti) pochádzajúci z Maroka má vynikajúce účinky pre ľudskú pokožku. Takmer zázračné účinky tohto prírodného produktu chránia pokožku pred škodlivými vplyvmi životného prostredia

**Trvanie: 50 minút**

Účinky: spomaľuje starnutie pleti a vracia jej elasticitu

**Cena: 58,00 €**

## BEAUTIFICATION MASSAGE WITH ARGAN OIL

Argan oil (youth oil) originating in Morocco has excellent effects on human skin. The almost miraculous effects of this natural product protect the skin from the harmful effects of the environment

**Duration: 50 minutes**

Effects: slows down the aging of the skin and restores its elasticity

**Price: 58,00€**

## BANKOVANIE

Je stará metóda liečenia, ktorá má korene v starovekej Číne. Prikladaním baniek na určité body sa vytvorí podtlak, ktorý spôsobí zlepšenie krvného a lymfatického obehu.

**Trvanie: 25 minút**

Účinky: znižuje bolesť a uvoľňuje svalové spazmy, napomáha pri chronickej bolesti hlavy, malátnosti, bolesti ramenných kĺbov, únavy, reumatizme a tráviacich ťažkostiach  
Odporúčanie: po bankovaní nie je vhodné využívať sauny a požívať alkoholické nápoje. Dodržujte pitný režim!

**Cena: 36,00 €**

## CURABLE FLASKS DETOX MASSAGE

It is an ancient method of healing that has its roots in ancient China. Applying the flasks to certain points will create a vacuum that will improve blood and lymphatic circulation.

**Duration: 25 minutes**

Effects: reduces pain and relaxes muscle spasms, helps with chronic headaches, malaise, shoulder pain, fatigue, rheumatism and indigestion

Recommendation: after banking, it is not advisable to use saunas and drink alcoholic beverages. Follow the drinking regime!

**Price: 36,00€**





## MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMEŇMI

Je jedinečné ošetrovanie horúcimi vulkanickými kameňmi s použitím éterických olejov na telo spôsobom, ktorý prinesie úľavu na boľavé a stuhnuté svaly.

**Trvanie: 60 minút**

Účinky: kamene harmonizujú ľudské telo, odoberajú negatívnu energiu, eliminujú bolesť v svaloch, zlepšujú cirkuláciu krvi, napomáhajú k detoxikácii

Odporúčanie: tento druh masáže neodporúčame pre ľudí citlivých na teplo, s vysokým krvným tlakom, chorobami obehového ústrojenstva, s pooperačnými stavmi, infekčnými ochoreniami a v štádiu tehotenstva.

**Cena: 62,00 €**

## HOT STONES MASSAGE

It is unique treatment of heated volcanic stones applied with essential oils to the body in ways that bring about relief to sore and stiff muscles.

**Duration: 60 minutes**

Effects: stones harmonize human body, take away negative energy, eliminate muscle pain, elevate blood circulation and help detoxication

Recommendation: 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.

**Price: 62,00€**

## KLASICKÁ MASÁŽ

Uvoľňuje napätie vo svaloch, zmiernuje bolesť a zlepšuje cirkuláciu pričom prináša harmóniu pre telo a ducha.

**Trvanie: 25 / 50 minút**

Účinky: odbúrava odpadové látky, urýchľuje liečenie po zraneniach a podporuje zotavenie po chorobe

**Cena: 36,00 € / 54,00 €**

## CLASSICAL MASSAGE

Relieves strained muscles, soothes pain and improves circulation bringing harmony to the body and soul.

**Duration: 25 /50 minutes**

Effects: it removes harmful substances from the body, speeds up core after injury and supports recovery after disease.

**Price: 36,00€ / 54,00€**





## RELAXAČNÁ MASÁŽ

Pri tejto masáži sa používajú jemnejšie a pomalé hmaty pre navodenie pohody a relaxu.

**Trvanie: 50 minút**

Účinky: masáž odbúrava bolesť, napätie stuhnutých a boľavých kĺbov, podporuje krvný obeh, lymfatický systém a vylučuje toxické látky z organizmu

**Cena: 58,00 €**

## RELAXATION MASSAGE

This massage uses gentle and slow strokes to create feeling of peace and maximum relaxation.

**Duration: 50 minutes**

Effects: it reduces stress, relieve strained and painful muscles, boosts the blood circulation, the lymphatic system and helps remove toxins from the body

**Price: 58,00€**

## VYŽIVUJÚCA MASÁŽ S PÍLINGOM A BIO KOKOSOVÝM OLEJOM

Masáž začína nanášaním solného pilingu na pokožku tela za účelom odstránenia zrohovatenej kože, ktorá je následne pripravená na masáž kokosovým olejom. Svaly sú vystavené ľahkému tlaku, je stimulovaný krvný obeh pod kožou a vo svaloch. Behom masáže sa vyplavujú hormóny akými sú endorfíny, serotonin, oxytocín a dopamín, ktoré prispievajú k dobrej nálade a znižujú citlivosť na bolesť.

**Trvanie: 60 minút**

Účinky: masáž lieči zranenia, zmierňuje bolesti a stres, zlepšuje krvný obeh, zvyšuje prísun živín do tkanív, urýchľuje doplavovanie toxických látok z tela, podporuje odbúravanie tukov a uvoľňuje napätie

**Cena: 58,00 €**

## NOURISHING MASSAGE WITH PEELING AND BIO COCONUT OIL

At first, salt peeling is applied to the skin in order to remove the horny layer and prepare the skin for the coconut oil massage. Light pressure on the muscles boosts the blood circulation under the skin and in the muscles. During the massage, our bodies produce hormones such as endorphins, serotonin, oxytocin and dopamine that improve the mood and reduce pain sensitivity.

**Duration: 60 minutes**

Effects: massage heals injuries, reduces pain, stress and tension, improves blood circulation, nourishes body tissues, helps remove toxic substances from the body faster and boosts fat burning.

**Price: 58,00€**





## AROMATERAPIA

Znamená liečenie prostredníctvom vôní. Je to prírodná alternatívna terapia, ktorá sa zakladá na ovplyvňovaní zdravotného a psychického stavu pomocou aromatických olejov.

**Trvanie: 50 minút**

Účinky: pomáha pri liečení migrény, psychických ťažkostiach, úzkosti, depresii, strachu, nespavosti, pomáha proti vírusom, prechladnutiu, únave, pomáha riešiť tráviace a dýchacie problémy.

**Cena: 54,00 €**

## AROMATHERAPY

It means healing through scents. It is a natural alternative therapy, which is based on influencing the health and mental state with the help of aromatic oils.

**Duration: 50 minutes**

Effects: helps in the treatment of migraines, mental problems, anxiety, depression, fear, insomnia, helps against viruses, colds, fatigue, helps to solve digestive and respiratory problems.

**Price: 54,00€**

## MASÁŽ PRE BUDÚCE MAMIČKY

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

**Trvanie: 25 minút**

**Cena: 36,00 €**

## MOTHER TO BE MASSAGE

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

**Duration: 25 minutes**

**Price: 36,00€**

## DETSKÁ MASÁŽ

Jemná masáž krehkého detského chrbta pre hýčkanie tých najmenších. Preventívne pomáha pri skolióze a ďalších ochoreniach pohybového aparátu

**Trvanie: 15 minút**

**Cena: 30,00 €**

## KIDS MASSAGE

A gentle massage of the frail child's back for pampering the little ones. It acts as a prevention against scoliosis and other posture conditions.

**Duration: 15 minutes**

**Price: 30,00€**





TELOVÉ OŠETRENIA

BODY TREATMENTS



## ŠKORICOVÝ ZÁBAL

Tento zábal je akási kombinovaná kozmeticko-bandážová technika. Po nanosení špeciálnej škoricovej zmesi sa ošetrované časti tela zabalia fóliou a prikryjú dekou.

**Trvanie: 20 minút**

Účinky: viditeľné zmenšenie celulitídy, urýchľuje spaľovanie tukov, zlepšuje elasticitu pokožky, zlepšuje prekrvenie pokožky, detoxikuje

**Cena: 25,00 €**

## CINNAMON WRAP

This wrap is a kind of combined cosmetic-bandage technique. After applying a special cinnamon mixture, the treated body parts are wrapped in foil and covered with a blanket.

**Duration: 20 minutes**

Effects: visible reduction of cellulite, accelerates fat burning, improves skin elasticity, improves skin circulation and detoxifies

**Price: 25,00€**

## GARRA RUFA – BIO PEDIKÚRA

Biopedikúra využíva kúpeľ nôh ponorených do akvária, v ktorom pláva cca 100 rybičiek. Svoju činnosť robia inštinktívne a robia to veľmi rady a dobre. Po ponorení nôh do vody, rybičky automaticky začnú s obrusovaním odumretých buniek najvrchnejšej vrstvy kože. Neuveriteľne jemným spôsobom sa dokážu dostať až na zdravú pokožku. Pokožke prinášajú úžitok aj tým, že hlboko čistia póry.

**Trvanie: 20 minút / 10 minút / 5 minút**

Účinky: piling pokožky nôh, odstránenie suchej a odumretej pokožky, mozoľov a mikroorganizmov, mikromasáž, prekrvenie chodidiel, stimulovanie akupunktúrnych bodov a nervového systému a tak uvoľniť telo a zmierniť únavu a stres

**Cena: 17,00 € / 12,00 € / 8,00 €**

## GARRA RUFA – BIO PEDICURE

Biopedicure uses a bath of feet immersed in an aquarium, in which about 100 small fish swim. They do their job instinctively and they do it very well and well. After immersing the feet in the water, the fish automatically begin abrading the dead cells of the top layer of skin. They can reach healthy skin in an incredibly gentle way. They also benefit the skin by deeply cleansing the pores.

**Duration: 20 minutes / 10 minutes / 5 minutes**

Effects: peeling of the skin of the feet, removal of dry and dead skin, calluses and microorganisms, micromassage, congestion of the feet, stimulation of acupuncture points and the nervous system and thus relax the body and relieve fatigue and stress

**Price: 17,00 € / 12,00 € / 8,00 €**





TVÁROVÉ OŠETRENIA

FACE TREATMENTS

PAYOT

PAYOT

## PAYOT

Už takmer 100 rokov značka PAYOT pomáha ženám pri každodennej starostlivosti o pleť a ponúka im produkty založené na inovatívnych zloženiach vychádzajúcich z najnovších vedeckých postupov. Autentickosť a zmyslové vnímanie tvoria základ tohto alchymistického vzťahu, ktorý sa v priebehu rokov vytvoril medzi značkou a ženami, ktoré sú aktívnymi tvorcami svojej krásy. Preto má pleťová starostlivosť PAYOT vyladené aj vône, farby či textúry. Charakteristické zaoblené nádoby sú inšpirované ženskými krivkami.

**PAYOT**  
PARIS

## PAYOT

The PAYOT brand has been helping women to care for their skin for almost 100 years, offering products with innovative composition resulting from the latest scientific research. The almost alchemistic relationship that has been created between the brand and women who have their own beauty in their hands is based on authenticity and sensory perception. This is the reason why the Payot skin care offers highly-developed aromas, colours and textures. Flasks with typical rounded shapes are inspired by female curves.



## L'ÉCLAT

Rozjasňujúce vitamínové ošetrovanie s bobuľami goji a açaí. Individuálne prispôsobiteľná exfoliácia pokračuje s maximálne čerstvou, energizujúcou, odlupujúcou maskou.

**Trvanie: 75 minút**

**Cena: 85,00 €**

## L'ÉCLAT

A brightening vitamin treatment with goji and açai berries. The individually adapted exfoliation is followed by an absolutely fresh and energising peel-off mask.

**Duration: 75 minutes**

**Price: 85 €**

## LA FRAÎCHEUR

Hydratačné ošetrovanie s kyselinou hyalurónovou a aloe vera. Aplikácia hydratačnej biocelulózovej masky, po ktorej nasleduje masáž cez masku pomocou zinkových valčiekov.

**Trvanie: 75 minút**

**Cena: 85,00 €**

## LA FRAÎCHEUR

A hydrating treatment with hyaluronic acid and aloe vera. A hydrating bio-cellulose mask is followed by a zinc roller massage.

**Duration: 75 minutes**

**Price: 85 €**

## LA GÉNÉROSITÉ

Vyživujúce ošetrovanie s müsli a avokádovým olejom. Jemný peeling dopĺňa aplikácia vyživujúcej masky a na záver sa používajú zinkové masážne valčeky.

**Trvanie: 75 minút**

**Cena: 85,00 €**

## LA GÉNÉROSITÉ

A nourishing treatment with muesli and avocado oil. A gentle peel is combined with a nourishing mask and followed by a zinc roller massage.

**Duration: 75 minutes**

**Price: 85 €**



## LA FINESSE

Vyhladzujúce ošetrovanie s AHA a extraktom z vitéxu jahňacieho. Aplikácia krémovej masky, masáž s masážnymi klobúčikmi a na záver peeling, ktorý vyhladí jemné linky a vrásky.

**Trvanie: 75 minút**

**Cena: 85,00 €**

## LA FINESSE

A smoothing treatment with AHA and chasteberry extracts. A cream mask is applied together with a special "cupping" massage and followed by a peel that smoothes fine lines and wrinkles.

**Duration: 75 minutes**

**Price: 85 €**

## LA FERMETÉ

Liftingové ošetrovanie obohatené o extrakt z ruží a lipopeptidov. Ošetrovanie, ktoré navracia tonus a spevňuje svaly podporujúce tvár a krk.

**Trvanie: 75 minút**

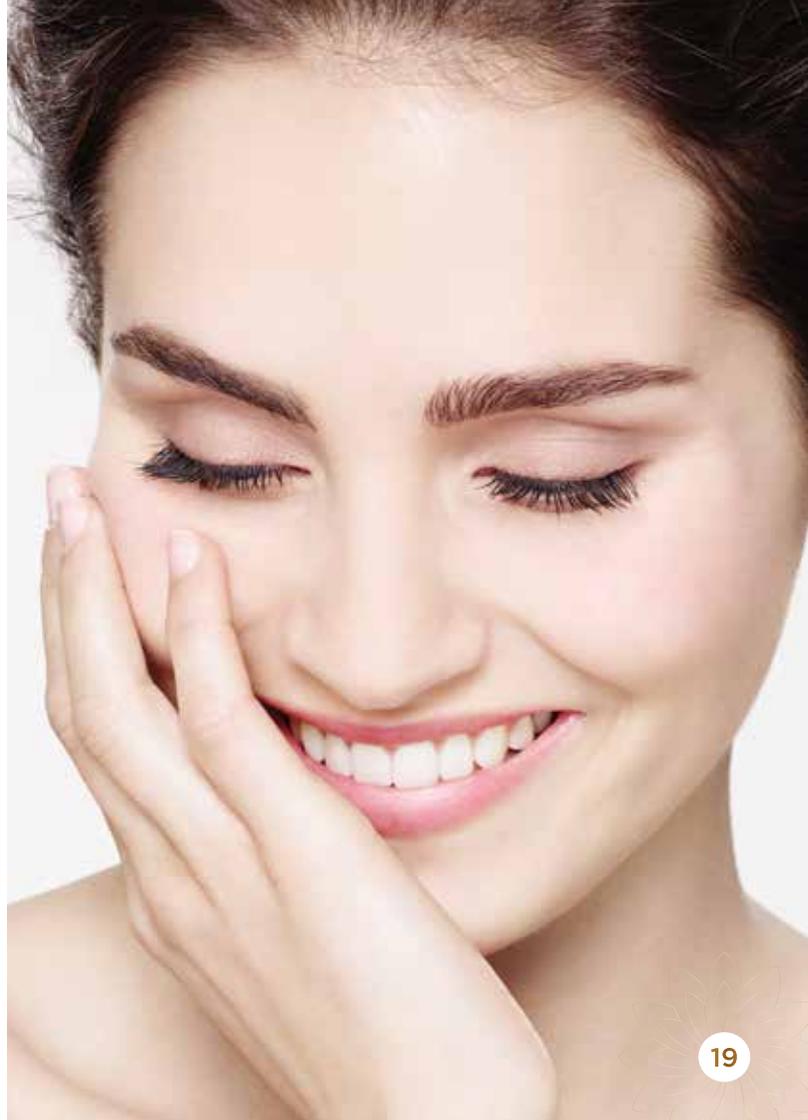
**Cena: 85,00 €**

## LA FERMETÉ

A lifting treatment with rose and lipopeptide extracts. It restores the tone and strengthens the face and neck muscles.

**Duration: 75 minutes**

**Price: 85 €**





TVÁROVÉ OŠETRENIA

FACE TREATMENTS

ILOVEME

ILOVEME

## ILOVEME®

Spojením toho najlepšieho z prírody s účinnými látkami zo svetovej kozmetológie a biotechnológie, vznikla unikátna beauty rada organickej butikovej kozmetickej značky iloveme® "Minimalist Beauty Routine Skincare". Všetky kozmetické prípravky iloveme® spĺňajú koncept synergického účinku viacerých aktívnych látok v jednom prípravku. Hlavnou hodnotou značky je filozofia skinimalizmu, ktorá sa odzrkadľuje v nadčasovom koncepte minimalistického portfólia. Synergický účinok viacerých látok v jednom prípravku vám poskytne kompletnú dennú a nočnú starostlivosť o pleť. Prípravky spĺňajú vysoké nároky na kvalitu, účinok a prírodný pôvod.

**iloveme®**  
active organic cosmetics

## ILOVEME®

By combining the best of nature and active substances of the world cosmetology and biotechnology, a unique beauty line of organic boutique iloveme® brand - "Minimalist Beauty Routine Skincare" was created. All iloveme® cosmetics meet the concept of a synergistic effect of several active substances in one product. The philosophy of skin minimalism is the main brand value and is reflected in the timeless minimalist portfolio concept. The synergy of various substances in one product offers full day and night skin care. The products meet high demands on quality, effect and natural origin.





## APRÈS-SKIN CARE RITUÁL BY ILOVEME®

Pleťové ošetrovanie, ktoré je ideálne na regeneráciu pleti. Súčasťou ošetrovania je dôkladné a šetrné vyčistenie pleti, tonizácia, jemný pleťový peeling, relaxačná masáž tváre, vysoko intenzívna lipozomálna a hydratačná maska, vitamínové sérum.

**Trvanie: 50 minút**

**Cena: 55,00 €**

## APRÈS-SKIN CARE RITUAL BY ILOVEME®

A facial treatment ideal to regenerate the complexion. It consists of thorough and gentle cleansing of the skin, toning, a gentle peel, a relaxation facial massage, a highly intensive liposomal and hydrating massage and a vitamin serum.

**Duration: 50 minutes**

**Price: 55 €**

## HYDRATAČNÝ RITUÁL BY ILOVEME®

Ošetrovanie zamerané na hĺbkovú a dlhotrvajúcu hydrataciu pleti. Súčasťou ošetrovania je dôkladné a šetrné vyčistenie pleti, tonizácia, jemný pleťový peeling, hydratačná maska, anti-pollution krém alebo fluid.

**Trvanie: 40 minút**

**Cena: 45,00 €**

## HYDRATING RITUAL BY ILOVEME®

A treatment focused on deep and long-lasting complexion hydration. It consists of thorough and gentle cleansing of the skin, toning, a gentle peel, a hydrating mask and anti-pollution cream or fluid.

**Duration: 40 minutes**

**Price: 45 €**

## WELLNESS TVÁRE GUA-SHA MASÁŽ BY ILOVEME®

Pleťové ošetrovanie na relaxačnú masáž tváre. Súčasťou ošetrovania je dôkladné a šetrné vyčistenie pleti, tonizácia, relaxačná masáž tváre s Gua-Sha kameňmi a vitamínové sérum.

**Trvanie: 30 minút**

**Cena: 35,00 €**

## FACIAL WELLNESS GUA-SHA MASSAGE BY ILOVEME®

A relaxing face massage skin treatment. The treatment consists of thorough and gentle cleansing of the skin, toning, a relaxation face massage with Gua-Sha stones and a vitamin serum.

**Duration: 30 minutes**

**Price: 35 €**





WELLNESS & SPA ETIKETA

WELLNESS & SPA ETIQUETTE



**Boutique Wellness & Spa 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.**

**Boutique Wellness & Spa 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.**

### **POŽIADAVKY TÝKAJÚCE SA VEKU**

Deti mladšie ako 15 rokov majú vyhradený vstup do 18.00 hod., sprevádzané zodpovedným dospelým vo veku 18 rokov a viac. Vstup na wellness ošetrovania je určený pre osoby staršie ako 16 rokov (s výnimkou masáže pre deti).

### **AGE REQUIREMENTS**

Children younger than 15 are allowed to visit the wellness till 6.00 p. m., accompanied by a responsible adult aged 18 years and older. wellness treatments are intended for persons from 16 years of age. (this excludes the massage for kids)

### **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 sa osprchujte pred použitím bazénov alebo sáun a taktiež 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 programme 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 recepcii hotela, 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 at the hotel reception 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.

## **NEŠKORÉ PRÍCHODY**

Je nám ľúto, ale 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 meškania a nedostatku 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. Pítie 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 nebujú 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 thera-

pist 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 procedúra 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**

Ospravedlňujeme sa, že nemôžeme niesť 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, taktiež 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 & Spa centra je pre ubytovaných hostí v cene ubytovania, v čase otváracích hodín.**

**Rate for accommodation includes entry to the Boutique Wellness & Spa centre during the opening hours**



**NÁPOJOVÝ LISTOK**  
**WELLNESS & SPA**  
DRINK MENU WELLNESS SPA

1.00 €	2.00 €
3.00 €	4.00 €
5.00 €	6.00 €
7.00 €	8.00 €
9.00 €	10.00 €
11.00 €	12.00 €
13.00 €	14.00 €
15.00 €	16.00 €
17.00 €	18.00 €
19.00 €	20.00 €
21.00 €	22.00 €
23.00 €	24.00 €
25.00 €	26.00 €
27.00 €	28.00 €
29.00 €	30.00 €
31.00 €	32.00 €
33.00 €	34.00 €
35.00 €	36.00 €
37.00 €	38.00 €
39.00 €	40.00 €
41.00 €	42.00 €
43.00 €	44.00 €
45.00 €	46.00 €
47.00 €	48.00 €
49.00 €	50.00 €
51.00 €	52.00 €
53.00 €	54.00 €
55.00 €	56.00 €
57.00 €	58.00 €
59.00 €	60.00 €
61.00 €	62.00 €
63.00 €	64.00 €
65.00 €	66.00 €
67.00 €	68.00 €
69.00 €	70.00 €
71.00 €	72.00 €
73.00 €	74.00 €
75.00 €	76.00 €
77.00 €	78.00 €
79.00 €	80.00 €
81.00 €	82.00 €
83.00 €	84.00 €
85.00 €	86.00 €
87.00 €	88.00 €
89.00 €	90.00 €
91.00 €	92.00 €
93.00 €	94.00 €
95.00 €	96.00 €
97.00 €	98.00 €
99.00 €	100.00 €

**WELLNESS BAR**







Hotel Pošta\*\*\*\*  
Demänovská Dolina 72 | 031 01 Liptovský Mikuláš  
[www.tmrhotels.com](http://www.tmrhotels.com)