

Hotel Srdiečko  
CHOPOK JUH

# WELLNESS SVET

## WELLNESS WORLD





# WELLNESS SVET WELLNESS WORLD

Dokonalé uvoľnenie a relax po dňoch strávených na turistike, či lyžovačke nájdete v harmonickom prostredí nášho WELLNESS SVETA.

You will find an ideal relief and relaxation in harmonious environment of our Wellness World centre after days spent hiking or skiing.

## KLASICKÁ MASÁŽ

25 minút chrbát,  
50 minút celé telo

Klasická masáž patrí medzi najstaršie spôsoby vykonávania masáži. Pôsobením na mäkké časti tela masáž prináša človeku hlbkové uvoľnenie, odstraňuje únavu, preťaženosť, svalové kŕče, obnovuje pohyblivosť stuhnutých a bolestivých svalov. Positívne pôsobí proti stresu aj depresii a odbúrava napätie. Prináša človeku celkové fyzické uvoľnenie a psychickú vyrovanosť.

## CLASSICAL MASSAGE

25 minutes back  
50 minutes full body

Classical massage is one of the oldest types of massages. Treating soft parts of the body relaxes it deeply, reduces fatigue, overstrain, muscle cramps, helps put stiff and painful muscles in motion. This type of massage helps fight stress and tension. It relaxes the whole body and restores mental balance.

## MASÁŽ ŠIJE, KRKU A RAMIEN

15 minút

Masáž v sede vhodná pre ľudí s obmedzeným pohybom a hlavne vhodná pre tehotné ženy. Odstraňuje napätie v hornej oblasti chrbta a ramien, pôsobí uvoľňujúco na šiju, čím sa prekví krčná oblasť, odstraňuje bolesti hlavy, zmierňuje pocity straty rovnováhy- tzv. vertigo.

## NECK AND SHOULDER MASSAGE

15 minutes

The massage made in a sitting position is ideal for people with limited mobility and pregnant women. It reduced tension in the upper part of the back and shoulders, relaxes the back of the neck, promotes blood circulation in the whole neck area, reduces headache and balance disorder – the so called vertigo.





## ŠPORTOVÁ MASÁŽ

25 minút chrbát

40 minút celé telo

Po každom ťažkom fyzickom výkone si vaše telo zaslúži odmenu vo forme športovej masáže, ktorá unavené svaly upokojí, obmedzí na minimum efekt svalovice, alebo naopak, pred poriadnou horskou túrou pripraví vaše svaly na výkon a určite zvládnete viac, ako ste si myslí.

## SPORTS MASSAGE

25 minutes back

40 minutes full body

After each difficult physical activity, your body deserves to be rewarded with a sports massage that relaxes tired muscles, reduces the risk of muscle fever to minimum, or vice versa, it prepares your muscles for a strenuous hiking trip so that you manage more than you think.



## DETSKÁ MASÁŽ OVOCNÝM OLEJOM

20 minút

Deti milujú príjemné sladké vône a pohladenie, toto všetko dostanú a vy si môžete aspoň na pár minút si vychutnať svoj kľud v našom Wellness svete. Masáž nemá vekové obmedzenia, ale ak si myslíte, že dieťa ešte samozrejme nevydrží, ponúkame vám možnosť masáže dieťa + rodič spoločne.

## CHILDREN'S MASSAGE WITH FRUIT OIL

20 minutes

Children love pleasant sweet aromas and stroking motions. They can get it all and you can relax in our Wellness centre for a couple of minutes. The massage has no age limits so if you think your child cannot stay alone, you can use our special product – a joint parent + child massage.



## MASÁŽ TVÁRE

20 minút

Masáž skutočne vynikajúco prekví pleť, odstráni únavu, pôsobí aj ako prevencia predčasného starnutia. Ruky terapeuta vás budú rozmaznávať, podľa chuti si môžete vybrať vônu oleja, ktorá je vám najpríjemnejšia.

## FACIAL MASSAGE

20 minutes

The massage is great for promoting blood circulation in the skin, reduces fatigue and helps prevent premature aging. Let the hands of professional therapists spoil your skin and choose an oil fragrance you like most.





## RELAXAČNÁ MASÁŽ ESENCIÁLNYMI OLEJMI

25 minút chrbát

50 minút celé telo

Je pohladením nielen pre vaše zmysly.. príjemné dotyky pôsobia doslova ako balzam na telo i dušu. Na masáž používame éterické oleje z vysoko kvalitných rastlinných výťažkov.

Borovica: napomáha koncentráciu, obnovuje sebadôveru a zbaví vás pesimizmu.

Levanduľa: je vhodná pri oddychu pre upokojujúce účinky a relaxáciu ako aj dobijač energie.

Mäta: má dezinfekčné a omladzujúce účinky, pomáha proti únavе, bolesti klíbov a svalov.

Med: pokožku zvláčni a pôsobí detoxikačne

## RELAXATION MASSAGE WITH ESSENTIAL OILS

25 minutes back

50 minutes full body

arrest all your senses with a relaxation massage. Pleasant strokes are a real balm for body and mind. The massage uses essential oils of high-quality plant extracts.

Pine tree: helps to concentrate, renews self-confidence and reduces pessimism.

Lavender: is ideal for relaxation, has calming effects, serves as an "energy charger".

Mint: has disinfectant and rejuvenating effects, helps reduce fatigue, joint and muscle pain.

Honey: makes the skin smooth, has detoxifying effects





## RAŠELINOVÝ A MEDOVÝ HREJIVÝ ZÁBAL

20 minút

Najvhodnejšie je kombinovať naše hrejivé zábaly s niektorou z masáží z našej ponuky. Účinok zábalu je o to výraznejší. Rašelina má bohaté minerálne zloženie, ktoré veľmi prospieva tvorbe potrebných látok v koži, podkoži a svaloch a výborne regeneruje liečené partie tela. Včelí vosk obsahuje bunky, podporujúce tvorbu vitamínu A, ktorý je využívaný proti vysúšaniu pokožky, tá bude po aplikácii jemná a hladká.

## WARMING PEAT AND HONEY WRAP

20 minutes

Our warming wraps are best when combined with one of our massages. The effects of the wrap are more intensive then. Peat is rich in minerals, which promotes the production of necessary substances in the skin, hypodermis and muscles, is great for regenerating selected parts of the body. Beeswax contains cells that boost the production of vitamin A, which is used to avoid dry skin and makes it soft and smooth.



## VONKAJŠÍ VÍRIVÝ BAZÉN NA TERASE

Pomáha rýchlo zregenerovať duševné sily po vyčerpaní a strese. Kombinácie teplej vody, nadnášania a masáže súčasne zlepšuje krvný obeh, tlmi bolesti a behom niekoľkých minút uvoľní svaly a celé telo, unavené po fyzickej alebo psychickej práci. Teplota vody vo vírivke je 38-40°C. Na osvieženie po teplom kúpeli vám radi pripravíme ovocný nápoj z našej letnej ponuky, plný vitamínov, minerálov a antioxidantov.

## OUTDOOR WHIRLPOOL ON THE TERRACE

It helps regenerate the mental strength very quickly, especially when one is exhausted or under stress. Warm water that massages and lifts up the body boosts the blood circulation, reduces pain and relaxes muscles and the whole body after physical or mental work within a few minutes. The water temperature reaches 38-40°C. After the warm bath, we will be happy to prepare a refreshing fruit drink from our summer offer full of vitamins, minerals and antioxidants for you.





## FÍNSKA SAUNA

Fínska sauna má blahodarný účinok na vaše zdravie a je výborná ako prevencia proti rôznym chorobám. Jej účinkom je predovšetkým uvoľnenie svalstva pohybového aparátu s následnou celkovou relaxáciou. Jej teplota je 90 - 100°C s relatívной vlhkosťou 10%.

## FINNISH SAUNA

The Finnish sauna has a beneficial effect on your health and is great for prevention of various diseases. It relaxes muscles of the locomotor system, which is the most important effect. The temperature inside the sauna is 90 - 100°C, the relative humidity is 10%.

## PARNÁ SAUNA

Parný kúpeľ s esenciou bylinnej silice účinkuje predovšetkým na dýchacie cesty a prispieva k uvoľneniu hladkého svalstva. V dôsledku toho dochádza k prehĺbenému dýchaniu a kvalitnejšiemu okysličovaniu organizmu. Teplota v saune je 42-45°C, s relatívной vlhkosťou 80-100%.

## STEAM SAUNA

The steam bath with herbal essence has a positive effect mainly on the airways and helps relax smooth muscles. The breathing becomes deeper and the whole organism is better oxygenated. The temperature inside the sauna reaches 42-45°C, the relative humidity is 80-100%.





## INFRA SAUNA

Je výborným prostredím na relax i účinnú regeneráciu vášho organizmu. Pri tejto forme saunovania dochádza k rovnomernému prehrievaniu nielen povrchových ale aj hĺbkových častí tela. Je vhodná ako začiatok wellness procedúr, pre malé deti a ľudí, ktorí nie veľmi dobre znášajú vyššie teploty. Teplota do 40°C, s relatívou vlhkosťou 10%.

## INFRARED SAUNA

Infrared saunas are ideal for relaxation and effective regeneration of your organism. It is not only the surface but the whole body from the inside that gets warmed up in an infrared sauna. It is ideal at the beginning of wellness treatments, suitable for small children and also people who do not tolerate high temperatures very well. The temperature inside the sauna reaches 40°C, the relative humidity is 10%.

## ODPOČIVÁREŇ

Neoddeliteľnou súčasťou každého wellness je odpočíváreň. Oddych a odpočinok je dôležitý hlavne z dôvodov tepelných šokov vznikajúcich po cykloch prehriatia a ochladenia. Zatvorte oči a doprajte si dokonalé uvoľnenie pre vaše telo a myseľ. Na osvieženie sme pre vás pripravili krištáľovú vodu, alebo si doprajte príliv sviežosti v podobe ovocného nápoja z našej letnej ponuky.

## RELAXATION ROOM

Every wellness centre has a relaxation room. A moment of peace and relaxation are important especially to handle heat shocks that occur when changing warm and cold cycles. Close your eyes and treat your body and mind to a rest. If you need some refreshment, have a sip of crystal water or choose a delicious fruit drink from our summer offer.



# TATRY WELLNESS ELIXIR

## TATRY WELLNESS ELIXIR OFFER



predstavuje inovatívny koncept pre relax a zdravie – spojenie tatranského kúpeľníctva a ozdravovania, blahodarných účinkov tatranskej prírody a pobytu v horách a modernej wellness starostlivosti.

Tatry Wellness Elixir is an innovative concept for relaxation and health that combines the spa and healing tradition of the Tatras with beneficial effects of Tatra nature, mountains and modern wellness care.

Hotel Grand Jasná  
Elixír zdravia  
Healing Mountain Elixir

Grandhotel \*\*\*\*  
Óaza relaxu  
Relax Oasis

Grandhotel Praha \*\*\*\*  
Mladosť a vitalita  
Youth Vitality

Tri Studničky \*\*\*\*  
Harmónia duše  
Inner Balance

Hotel FIS \*\*\*  
Príliv energie  
Energy Boost

Hotel Srdiečko \*\*\*  
Omladenie  
Rejuve Nation



### KRIŠTÁĽOVÁ VODA

Základná zmes – Ametyst, Krištáľ, Ruženin

Táto zmes kameňov vytvára dobrý zdravotný stav, zlepšuje vnímanie a intuiciu. Ametyst harmonizuje mozog a nervový systém, Krištáľ kladne pôsobí na hormonálny systém a hospodárenie s energiou a vodou a Ruženin na krvný obeh a srdce. Táto zmes napomáha rovnováhe všetkých telesných funkcií.

### CRYSTAL WATER

basic mixture – amethyst, crystal, rose quartz

This combination of stones promotes health, revives perception and intuition. Amethyst harmonises the brain and nervous system, crystal has beneficial effects on the endocrine system and using of energy and water in the body, rose quartz boosts the blood circulation and heart. This mixture helps keep balance of all body functions.

### ČAJ OMLADENIE

Je unikátnou zmesou bylín, ktoré pôsobia na organizmus upokojujúco a omladzujúco. Obsahuje šalviu, medovku, túžobník, mätu, tymianovú dúšku, echinaceu.

### REJUVENATION TEA

This unique mixture of herbs has calming and rejuvenating effects. It contains sage, lemon balm, meadowsweet, mint, common thyme, Echinacea.





### Hotel Srdiečko\*\*\* Chopok - Juh

Hotelová recepcia / Hotel reception

Tel: +421 911 069 728

E-mail: [info@hotelsrdiecko.sk](mailto:info@hotelsrdiecko.sk)

[www.tmrhotels.com](http://www.tmrhotels.com)