



**Alpska
sprostititev**

WELLNESS ŽIVA

RIKLI BALANCE HOTEL



Wellness Živa – vir mladostnosti, lepote in miline

V Wellnesu Živa slavimo življenje! In z njim vse, kar predstavlja slovanska boginja Živa: dolgoživost, mladostnost, lepoto, milino, rodnost in vitalnost.

V življenje in vitalnost so usmerjeni tudi naši wellness tretmaji, v katerih sobivata alpska svežina in Rikljev koncept zdravilstva. Rezultat sobivanja so edinstveni wellness produkti, ki jih ne morete preizkusiti nikjer drugje: masaža s smrekovimi vršički za sprostitev mišic, lepotni tretmaji z medom kranjske čebele za sijočo kožo, ritual Pokljuka za popolno regeneracijo...

Učinek tretmajev bo še povečala termalna voda in čudežna zdravilna moč, ki jo že od nekdaj pripisujejo Bledu, njegovi pravljичni naravi, edinstvenemu podnebnju z veliko sončnimi dnevi in pozitivni energiji. Z Bleda se boste vrnili kot prerojeni!



Nega z alpskim pridihom

Slovenija je alpska dežela. Za alpski svet so med drugim značilni smrekovi gozdovi. Smreka v starodavnem ljudskem prepričanju velja za drevo, ki od človeka lahko prevzame bolezen. Zato je še posebej cenjena v zdravilstvu. V tretmajih v Wellnesu Živa jo uporabljamo za preventivo in sprostitvev.

Klasična masaža z olji gorskih zelišč in gorskega bora

Klasične masaže v Wellnesu Živa izvajamo s toplim oljem. Toplota odpre in razširi kožne pore, s čimer olje prodre globlje v kožo, zato je učinek masaže intenzivnejši in traja dlje. Olje gorskih zelišč sprošča telo in duha ter zmehča kožo, olje gorskega bora pa spodbuja dobro razpoloženje.

Masaža s snopki iz smrekovih vršičkov

Masaža s snopki iz smrekovih vršičkov temelji na eteričnih oljih, ki se ob visokih temperaturah sproščajo iz vršičkov, povitih v posebne snopke. Tapkanje s toplimi snopki po telesu deluje blagodejno in sprostitilno.

Kopel s smrekovimi vršički

V kopel vmešamo posebno emulzijo iz smrekovih vršičkov ter pripravimo zelo aromatično sprostitilno kopel.

Ritual Pokljuka

Ritual, ki temelji na moči alpskega rastja, ki prinaša popolno osvežitev in sprostitvev, vključuje:

- obisk savn za 1 uro,
- zeliščni napitek,
- borov piling (15 min),
- masažo s snopki iz smrekovih vršičkov (50 min),
- sprostitvev ob čaju.

Borov piling

S posebnim pilingom, ki ga pripravimo iz gorskega bora, odstranimo odmrle celice in telo pripravimo na masažo.

Alpski program za dva

Program, ki prinaša alpsko svežino, vključuje:

- kopel z eteričnimi olji bora (40 min), ki sprošča telo in duha ter zmečha kožo,
- 2 x klasična masaža z olji gorskih zelišč (50 min), ki spodbujajo dobro razpoloženje,
- 3-urni obisk savn z bazeni, brisačo, rjuho, čaj in vodo.

Ritual Riklijev dan

Program za popolno sprostitev in regeneracijo telesa in duha, prirejen po izbranih Riklijevih metodah naravnega zdravljenja, vključuje:

- neomejen obisk savn z bazeni, brisačo, rjuho, čaj in vodo,
- izbrani zeliščni piling v savni,
- zdrav obrok v Bistrotu Živa,
- masažo (50 min) s snopki iz smrekovih vršičkov, ki temelji na eteričnih oljih, ki se ob visokih temperaturah sproščajo iz vršičkov, povitih v posebne snopke. Tapkanje s toplimi snopki po telesu deluje blagodejno in sprostilno,
- zdrav napitek.



Po stopinjah Arnolda Riklija

Tradicija naravnega zdravljenja na Bledu sega v 19. stoletje, ko je Švicar Arnold Rikli tukaj ustanovil naravno zdravilišče. Pri zdravljenju se je oprl na naravne dejavnike: zrak, vodo in sonce. Spodbujal je gibanje na svežem zraku, zmerno in kakovostno prehrano ter krepčilen spanec. Po Riklijevem programu za zdravje se lahko ravnate v času bivanja pri nas: vstajate pred sončnim vzhodom, na tešče pijete svežo blejsko vodo, bosih hodite po Riklijevi bosonogi poti, uživate lahke obroke, plavate, se sončite in sprehajate na svežem alpskem zraku. V Wellnesu Živa pa lahko preizkusite tretmaje, prilagojene Riklijevim metodam zdravljenja.

Nega z medom kranjske čebele

Že stari Grki, Rimljani, Egipčani in Arabci so poznali zdravilne učinke čebeljih pridelkov. Med kot njihova glavna sestavina ohranja prožnost in elastičnost kože, hkrati pa zavira procese staranja. Med masažo se vpije v kožo, ki je po masaži obnovljena, napeta, gladka in mladostno sveža.

Medena masaža s toplim medom

Klasična masaža telesa s segretim medom kranjske čebele.

Medeni piling

Piling, s katerim s telesa odstranimo odmrle celice in telo pripravimo na masažo, pripravimo iz medu kranjske čebele in sladkorja.

Kopel z medom in mlekom

V kopel vmešamo posebno mlečno emulzijo, ji dodamo žlico medu kranjske čebele ter pripravimo kopel, ki nudi sprostitvev in dobro počutje.

Lepotni medeni ritual

Ritual za popolno nego telesa vključuje:

- medeni napitek, ki je hišna specialiteta Rikli Balance Hotela,
- medeni piling, ki zmešča kožo (15 min),
- medeno oblogo v cocon postelji: telo namažemo z medom kranjske čebele in ga ovijemo v folijo. Sledi počitek v vodni postelji cocon, v kateri toplota poveča učinek obloge, da deluje globinsko,
- masažo celega telesa s toplim medom (50 min),
- sprostitvev ob čaju z medom kranjske čebele.



V Wellnesu Živa pri tretmajih z medom uporabljamo med kranjske čebele, avtohtone slovenske čebelje pasme, ki je razširjena tudi na Bledu in v okolici. Kranjska čebela proizvaja prvovrsten med, ki ima številne blagodejne učinke na zdravje in dobro počutje.

Masaže

Masaža spada med najstarejše in najpreprostejše načine zdravljenja. Blagodejno vpliva na splošno počutje, izboljšuje krvni obtok, sprosti mišice, živčevje in sklepe.

Klasična masaža

z mandljevimi oljem

Mandljevo olje je bogato z vitamini, minerali in maščobnimi kislinami. Kožo vlaži in mehča.

z arganovimi oljem

Arganovo olje je bogato z antioksidanti in vitaminom E. Pomaga ohraniti kožo mehko, jo pomlajuje in gladi gubice.

z oljem grozdnih pečk

Olje grozdnih pečk krepi tkiva celic, obnavlja kožo in ji pomaga ohranjati vlažnost. Pomaga preprečevati prezgodnje staranje kože.

z olji gorskih zelišč in gorskega bora

Olje gorskih zelišč sprošča telo in duha ter zmehča kožo. Olje gorskega bora spodbuja dobro razpoloženje.

s konopljinimi oljem

Konopljinino olje povečuje naravno odpornost in zaščito kože ter poskrbi za vnos vseh potrebnih aminokislin, antioksidantov, vitaminov in mineralov v kožo. To masažo izjemoma izvajamo s hladnim oljem, saj se zaradi svoje sestave ne sme segreti.



Klasične masaže v Wellnesu Živa so nekaj posebnega, saj jih izvajamo s toplimi olji. Toplota odpre in razširi kožne pore, s čimer olje prodre globlje v kožo, zato je učinek masaže intenzivnejši in traja dlje. Masažno olje si lahko izberete sami, vsako izmed njih vas bo sprostilo na svoj način.

Masaža Živa

Med prijetno masažo razgibamo roke in noge, zmasiramo obraz in lasišče, s čimer sprostimo napetost in pripravimo telo, da sprejme novo energijo. S kristali, ki jih položimo na čakre, spodbudimo delovanje energijskih centrov v telesu.

Masaža z vročimi kamni

Masaža vsebuje starodavno tehniko sprostitve z gladkimi vulkanskimi kamni, ki jih polagamo na meridiane - energijske poti, ki potekajo skozi naše telo. Njihova toplota sprošča napetost mišic, pomaga pri odpravljanju stresa ter uravnava in poživilja energetske centre v telesu.



Aroma masaža

S kombinacijo arom eteričnih olj in različnih masažnih tehnik dosežemo popolno sprostitvev telesa in duha. Aroma masaža spodbuja cirkulacijo, pospešuje razstrupljanje telesa, veča tonus mišic in kože. Eterična olja, ki jih uporabimo pri masaži, jo oplemenitijo in dobrodejno vplivajo na izboljšanje počutja.

Protibolečinska masaža

Izvajamo jo na tistem delu telesa, kjer čutite bolečine. Sprosti napetost in omili funkcijske motnje.

Športna masaža

Z močnejšim pritiskanjem, gnetenjem in gladenjem vplivamo na boljšo gibljivost in vzdržljivost mišic ter sklepov.

Antistresna masaža

Pri antistresni masaži se osredotočimo na t. i. vroče točke: zgornji del hrbta, vrat in ramenski obroč, obraz, lasišče ter stopala. Masaža je namenjena sprostitvi napetih mišic na področjih, kjer se te težave najpogosteje pojavljajo, bodisi zaradi nezdravega življenjskega stila ali stresnega dela v službi.

Anticelulitna masaža

Anticelulitna masaža je ena izmed bolj uspešnih terapij za odpravo celulita na nogah in zadnjici. Postopek bo izboljšal krvni pretok in omogočil koži, da dobi več kisika. Z rednim ponavljanjem tretmaja je mogoče doseči vidno zmanjšanje celulita.

Piling pred masažo

Piling si lahko izberete pred katero koli masažo. Z njim odstranimo odmrle celice s kože in s tem pripravimo telo za nadaljnjo nego. Koža je že takoj po odstranitvi pilinga bolj mehka, gladka in sijoča.

Delna masaža

Pri delni masaži se posvetimo tistemu delu telesa, za katerega želite, da ga zmasiramo (ramenski obroč in vrat ali hrbet ali noge ali stopala).

Duet Živa

Paket razvajanja za dve osebi vključuje:

- 2 x klasično masažo s toplim oljem po izbiri (80 min),
- 3-urni obisk savn z bazeni.



Pred masažo si privoščite še kopanje v termalni vodi.

Termalna voda poveča učinek masaže, hkrati pa v vaše telo in duha vnese svežino in lahkotnost.

Kopeli

Kopeli prinašajo sprostitvev in boljše počutje. Bodisi pomirjajo bodisi poživljajo, odvisno od temperature vode in od tega, kakšno eterično olje ali dišavo uporabimo.

Kopel z medom in mlekom

V kopel vmešamo posebno mlečno emulzijo, ji dodamo žlico medu kranjske čebele ter pripravimo kopel, ki nudi sprostitvev in dobro počutje.

Kopel s smrekovimi vršički

V kopel vmešamo posebno emulzijo iz smrekovih vršičkov ter pripravimo zelo aromatično sprostilno kopel.

Riklijeva kopel (voda, sonce, veter)

V kopel vmešamo emulzijo po vaši izbiri (voda, sonce, veter) ter pripravimo kopel, ki vaše telo in duha napolni z energijo narave.

Romantična kopel

Za romantično razvajanje v dvoje je vselej pravi čas. Razvajanje vključuje romantično kopel s pravimi cvetovi vrtnic, kozarček penine, suho sadje in oreščke.

Nega obraza s kozmetiko Heaven

V Wellnesu Živa prisegamo na kozmetiko Heaven, ki jo je ustvarila Deborah Mitchell. Tako kot Rikli Balance Hotel je tesno povezana s čebelami in usmerjena k naravi. Ena izmed njenih posebnosti so izdelki s patentiranim Abeetoxin®-om oz. čebeljim strupom. Prejeli so več kot 25 nagrad Stevie, ki velja za eno največjih in najbolj prestižnih mednarodnih nagrad v poslovnem svetu.

Bee sting facial

Anti-aging nega obraza vključuje izdelke s čebeljim strupom ter patentirane tehnike, ki sproščajo obrazne mišice, jih učvrstijo in dvignejo. Z masažnimi prijemi in pritiskanjem na pomembne točke obraza, vratu in ramen, sprostimo energijo iz hrbtenice. Pri negi se osredotočamo na masažo glave in ramen, kar pomaga pri zmanjševanju oteklosti okoli oči, dvigne dvojno brado in obenem ponuja spiritualno doživetje. *

Willow bee facial

Nega obraza za osebe z nečisto kožo (mozolji, akne, ogrci), razširjenimi porami, kožnimi pigmentacijami ali poškodovano kožo zaradi pretiranega sončenja. Z organskimi izdelki uravnesimo pH kože, s posebno masažno tehniko ter globinskim čiščenjem por delujemo proti kožnim nečistočam in posvetlimo pigmentacije. S čebeljim strupom v izdelkih sprostimo obrazne linije, učvrstimo kožo in delujemo proti staranju. Rezultati so vidni že po prvi negi. Pri nečisti koži se priporoča redno izvajanje, in sicer enkrat na mesec.*

Bee peel facial

Nega za popoln ten kože na obrazu. Osnova je nov izdelek Bee Peel, ki deluje kot intenzivni piling in vlažilna nega hkrati, saj gladi kožo, zmanjšuje površinska vnetja, odstrani nečistoče globoko iz por ter zmanjšuje pigmentacije, ki so nastale zaradi starosti ali izpostavljanja soncu. Z edinstveno formulo spodbuja nastajanje kolagena, ki poveča elastičnost in napetost kože ter jo odebeli v njenih globljih slojih. Rezultati so vidni že po prvi negi. Za optimalne rezultate je potrebno opraviti tri zaporedne nege v razmaku dva do tri dni.*

Nettle Venom Facial

Odkrijte skrivnost mladostne kože z nego, ki izkorišča 100% naravne, veganske sestavine in deluje kot "facelift", pomirja rdečico, gladi drobne linije, zmanjšuje pigmentacije in zabuhlost kože.*

Collagen Facial

Nega vključuje nove izdelke Heaven, ki spodbujajo nastajanje kolagena v koži. Temelji na uporabi prehranskega dopolnila - kolagenskih kapljic, ki jih uporabimo tudi pri negi kože in posebnih masažnih tehnik, ki dodatno dvignejo obrazne mišice in zmanjšajo izrazitost gub.*

* Vseh pet tretmajev vključuje tudi masažo stopal. Namesto nje lahko izberete masažo rok.

Nega obraza z globinskim čiščenjem

Nega za osebe z nečisto kožo (mozolji, akne, ogrci) in razširjenimi kožnimi porami. Poleg posebnih masažnih tehnik, s katerimi zmasiramo tudi roke in stopala, in uporabe organskih izdelkov, kožo očistimo tudi globinsko. Rezultati so vidni že po prvi negi, pri nečisti koži pa se priporoča redno izvajanje, in sicer enkrat na mesec.

Lepotna nega obraza

Lepotna nega obraza vključuje izdelke s čebeljim strupom ter patentirane tehnike, ki sproščajo obrazne mišice, jih učvrstijo in dvignejo. Nega poleg masaže obraza vključuje tudi masažo dekolteja, mišic ramenskega obroča, glave, rok in stopal.

Masaža obraza

Popolna sprostitev obraza s štirimi oljnimi serumi, ki jih izberemo glede na tip kože oziroma težave s kožo. S posebnimi masažnimi tehnikami sprostimo obrazne mišice in nego zaključimo z nanosom kreme Age defiance, ki napne kožo in ji da svež videz.

Piling in masaža obraza

Nega, ki vključuje neabrazivni glikolni piling in masažo obraza z organskim oljem, je rešitev za pigmentacije, učvrsti in napne kožo, poenoti ten in zgladi kožo.



V paleto razkošnih organskih izdelkov Heaven sodijo izdelki za nego obraza, telesa in las: čistilna mleka, hidrogeli, vlažilne kreme, maske, pilingi, oljni serumi, masažna olja, kreme ter mila za nego telesa in las. Vsi izdelki so zasnovani iz najboljših sestavin, ki jih ponuja narava in brez spornih parabenov, ki lahko povzročijo alergijske reakcije. Kozmetika Heaven ne uporablja nanotehnologije v proizvodih in ni testirana na živalih.

Izdelki Heaven za naravno nego kože z organskimi sestavinami zagotavljajo brezhiben videz. Nega s kozmetiko Heaven lahko bistveno izboljša videz kože in se priporoča tudi pri stanjih kot so psoriaza, ekcem, akne ter mastna in nečista koža. Izdelki izkoriščajo moč narave in so v popolnem sožitju z zadnjimi odkritji v kozmetični tehnologiji.

Posebni programi za nego telesa

Anticelulitni program telesa

Celulit je nadloga, ki pesti mnogo žensk. Tretma, s katerim vidno omilimo izgled pomarančne kože, vključuje:

- obisk savn za 1 uro,
- čaj za razstrupljanje telesa,
- piling telesa,
- masažo predelov s celulitom s pomarančnim oljem,
- obloga iz alg in počitek v vodni postelji cocon, v kateri toplota poveča učinek obloge, da deluje globinsko.

Tretma se zaključí z nanosom anticelulitne kreme.

Lipo-detox

Tretma za razstrupljanje telesa, s katerim razbijamo tudi maščobne celice, vključuje:

- nanos aktivatorja in sliming kreme na predele s celulitom,
- ovoj predelov s celulitom s folijo ter počitek v vodni postelji cocon, v kateri toplota poveča učinek obloge, da deluje globinsko.

Tretma se zaključí z nanosom drenažne kreme.

Obloge telesa z wrappingom v cocon postelji

Tretma je zelo učinkovit pri zmanjšanju celulita, saj deluje globinsko.

Vključuje:

- izbor ustrezne obloge po posvetu s terapevtom ter nanos obloge na problematične dele telesa,
- ovoj problematičnih delov telesa s folijo ter počitek v vodni postelji cocon, v kateri toplota poveča učinek obloge, da deluje globinsko.

Tretma se zaključí z nanosom hidrantnega losjona po celem telesu.

Celodnevno razvajanje

Alpski program za dva

Program, ki prinaša alpsko svežino, vključuje:

- kopel z eteričnimi olji bora (40 min), ki sprošča telo in duha ter zmehta kožo,
- 2 x klasično masažo z olji gorskih zelišč (50 min), ki spodbujajo dobro razpoloženje,
- 3-urni obisk savn z bazeni, brisačo, rjuho, čaj in vodo.

Ritual Riklijev dan

Program za popolno sprostitev ter regeneracijo telesa in duha, prirejen po izbranih Riklijevih metodah naravnega zdravljenja, vključuje:

- neomejen obisk savn z bazeni, brisačo, rjuho, čaj in vodo,
- izbrani zeliščni piling v savni,
- zdrav obrok v Bostroju Živa,
- masažo (50 min) s snopki iz smrekovih vršičkov, ki temelji na eteričnih oljih, ki se ob visokih temperaturah sproščajo iz vršičkov, povitih v posebne snopke. Tapkanje s toplimi snopki po telesu deluje blagodejno in sprostilno,
- zdrav napitek.



SAVA HOTELI BLED

SAVA HOTELS & RESORTS

Sava Turizem d.d., Dunajska cesta 152, 1000 Ljubljana

www.sava-resorts-hotels.si