

jacuzzi solankowe -Kąpiele solankowe wpływają korzystnie zarówno na zdrowie, wygląd jak i kondycję skóry. Chociaż nie wszyscy mogą z nich korzystać, to jeśli cieszysz się dobrym zdrowiem, wykorzystaj moc soli w codziennej pielęgnacji. Przez receptory skóry i autonomiczny układ nerwowy oraz hormony tkankowe wywołuje wiele miejscowych i ogólnych reakcji, takich jak zmniejszenie pobudliwości nerwów czuciowych i ruchowych, zwiększone ukrwienie skóry, normalizację ciśnienia krwi, poprawę sprawności serca, polepszenie regulacji krążenia krwi, poprawia przewietrzenia płuc, pobudza przemianę materii, zwiększa diurezę (wydalanie moczu), poprawia odporność i zahartowanie organizmu.

słoneczna łąka -Sunsy to innowacyjne rozwiązanie, dzięki któremu przez cały rok możemy cieszyć się kąpielami słonecznymi w strefie SPA i Wellness. Słoneczna łąka została wyposażona w lampy z diamentowym szkłem, które to minimalizują stopień natężenia światła UV, jak wiemy w nadmiarze szkodliwego dla skóry. Światło emitowane przez lampy Sunsky jest bardzo zbliżone do tego naturalnego, więc możemy cieszyć się „promieniami słońca”, które poprawiają samopoczucie.

sauna fińska- to połączenie dwóch zabiegów, a mianowicie naprzemienne stosowanie ciepła i zimnolecznictwa. Zabieg polega na szybkim przegrzaniu całego organizmu, a następnie jego ochłodzeniu. Z korzystaniem z sauny fińskiej wiąże się wielowiekowa tradycja, a obecne zasady zostały wypracowane głównie przez Finów. Zabieg ten jest polecany przy leczeniu wielu schorzeń, jednak warto zaznaczyć, że mogą z niego korzystać również ludzie zdrowi, bez konkretnych wskazań. Przed wejściem do sauny należy skorzystać z toalety, a następnie umyć całe ciało i dokładnie wytrzeć ręcznikiem. Z zabiegu korzysta się nago- lub w bawełnianej przepasce, która można wypożyczyć w Recepcji

biosauna jest odmianą sauny fińskiej o niższej temperaturze oraz zwiększonej wilgotności. Kąpiel w Biosaurie jest przyjemna zwłaszcza dla osób, dla których klasyczna sauna fińska jest zbyt ciepła. Biosauna ma dobroczynny wpływ na układ nerwowy najpierw, bowiem poczuje się pobudzeni, później jednak następuje rozluźnienie. Jest to sauna doskonała dla osób z nadciśnieniem oraz nadwrażliwością naczynek krwionośnych.

- temperatura w pomieszczeniu w zakresie 55°C, wilgotność 40%
- klimat w pomieszczeniu: średnio wilgotny
- idealne działanie regenerujące i odbudowujące system immunologiczny
- działa osłaniająco i uzdrawiająco na górne drogi oddechowe
- zalecany czas trwania: 20-30 min