



Retro Riverside Wellness Resort
& Thai Inn
bring you
the best of the world

Ajurveda Massage

RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS COM

About it

CZ

V ájurvédské medicíně hraje masáž mnohem větší roli, než je úleva od napětí, uvolnění ztuhlých svalů a zmírnění fyzické bolesti. Jakmile je obnovena rovnováha ve fyzickém těle, kanály cirkulace, nazývané šroty, pomáhají vyvážit tři dóši – váta, pitta a kapha. V tomto okamžiku začíná ájurvédská masáž pohybovat deseti váji či pránami, které přináší životní sílu jak do fyzického, tak do energetických těl.

Cílem tohoto procesu je naplnit lidský potenciál, při kterém vědomí žije v každé jednotlivé buňce. Výsledkem je dokonalé fyzické, mentální a duchovní zdraví, což je cílem našeho snažení a Vaší spokojenosti.

EN

In Ayurveda medicine, massage plays a much bigger role than relieving tension, relaxing stiff muscles and relieving physical pain. Once the balance in the physical body is restored, the circulation channels, called scrap, help to balance the three dosats, the vata, the pitta and the kapha. At this point, the Ayurvedic massage begins to move the ten scales or prana, which brings vitality to both the physical and energetic bodies.

The goal of this process is to fulfill the human potential at which consciousness lives in every single cell. The result is perfect physical, mental and spiritual health, which is the goal of our efforts and your satisfaction.

DE

In der Ayurveda-Medizin spielt die Massage eine viel größere Rolle als das Lösen von Verspannungen, das Lösen verspannter Muskeln und das Lindern körperlicher Schmerzen. Sobald das Gleichgewicht im physischen Körper wiederhergestellt ist, helfen die Zirkulationskanäle, Schrott genannt, die drei Dosats, Vata, Pitta und Kapha, auszugleichen. An diesem Punkt beginnt die ayurvedische Massage, die zehn Skalen oder Prana zu bewegen, was sowohl dem physischen als auch dem energetischen Körper Vitalität verleiht.

Das Ziel dieses Prozesses ist es, das menschliche Potenzial auszuschöpfen, in dem das Bewusstsein in jeder einzelnen Zelle lebt. Das Ergebnis ist eine perfekte körperliche, geistige und seelische Gesundheit, die das Ziel unserer Bemühungen ist und Ihre Zufriedenheit.



Price List



	30 min	60 min	90 min
Abhyanga		2 900	4 200
Pada Abhyanga	1 900		
Kati Abhyanga	1 900		
Udvarthanam		3 500	
Shirodhara			5 600
Podikizhi		3 600	
Abhyanga Čtyřruční masáž		5 500	7 800

Ceny uvedeny v Kč
Prices in CZK
Preise in CZK

RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS © 2019

Abhyanga

60 min	2 900 CZK	EN
90 min	4 200 CZK	



CZ

Olejevá masáž přinášející relaxaci těla i mysli. Pomocí speciálních teplých bylinných ájurvédských olejů dochází k uvolnění a harmonizaci celého těla. Součástí procedury je i parní lázeň, která pomáhá hlubšímu vstřebání bylinných olejů do tkání. Intenzivně ovlivňuje krevní a lymfatický oběh. Abhyanga je základní ájurvédskou procedurou, která stimuluje krevní oběh, uvolňuje vnitřní napětí, nervový systém, svaly i klouby. Pomáhá toku prány (vitální energie v těle) a lymfy, což navozuje vnitřní bilanci a dlouhověkost.

EN

Oil massage bringing relaxation to body and mind. With the help of special warm herbal Ayurvedic oils, the whole body is relaxed and harmonized. The procedure also includes a steam bath, which helps deeper absorption of herbal oils into the skin. It intensively affects the blood and lymphatic circulation. Abhyanga is a basic Ayurvedic procedure that stimulates blood circulation, relaxes internal tension, nervous system, muscles and joints. It helps the flow of prana (vital energy in the body) and lymph, which induces internal balance and longevity.

DE

Ölmassage zur Entspannung von Körper und Geist. Mit Hilfe spezieller warmer ayurvedischer Kräuteröle wird der ganze Körper entspannt und harmonisiert. Das Verfahren beinhaltet auch ein Dampfbad, das die tiefere Aufnahme von Kräuterölen in das Gewebe unterstützt. Es wirkt intensiv auf den Blut- und Lymphkreislauf. Abhyanga ist ein grundlegendes ayurvedisches Verfahren, das die Durchblutung anregt, innere Spannungen, das Nervensystem, Muskeln und Gelenke löst. Es unterstützt den Fluss von Prana (Lebensenergie im Körper) und Lymphe, was zu innerer Ausgeglichenheit und Langlebigkeit führt.

Pada Abhyanga

30 min

1 900 CZK

CZ



Olejová ájurvédská terapie dolních končetin zaměřující se na zlepšení krevního a lymfatického oběhu. Přináší uvolnění a pocit lehkosti dolních končetin.

EN

Oily Ayurvedic lower limb therapy aimed at improving blood and lymphatic circulation. It brings relaxation and a feeling of lightness of the lower limbs.

DE

Ölige ayurvedische Therapie der unteren Gliedmaßen zur Verbesserung des Blut- und Lymphkreislaufs. Es bringt Entspannung und ein Gefühl der Leichtigkeit der unteren Gliedmaßen.



RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS

Kati Abhyanga

30 min

1 900 CZK

CZ



Relaxační a revitalizační olejová masáž zad a šíje. Využívá se speciální směsi ájurvédských olejů, které prohřívají ztuhlé a unavené svaly, tlumí bolest a odstraňují napětí.

EN

Relaxing and revitalizing back and neck oil massage. It uses a special blend of Ayurvedic oils that warm up stiff and tired muscles, relieve pain and relieve tension.

DE

Entspannende und revitalisierende Rücken- und Nackenölmassage. Es verwendet eine spezielle Mischung aus ayurvedischen Ölen, die steife und müde Muskeln aufwärmen, Schmerzen lindern und Verspannungen lösen.



RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS

Udvarthanam

60 min

3 500 CZK



CZ

Jedná se o masáž se speciálními bylinnými pudry, která redukuje přebytečný tuk a vytváří zářivou pleť a zdravou pokožku. To také zabraňuje vráskám, léčí suchost pokožky a pomáhá léčit nemoci způsobené hromaděním zplodin metabolismu v důsledku nesprávné činnosti potních žláz. Součástí procedury je i parní lázeň.

EN

This is a massage with special herbal powders, which reduces excess fat and creates radiant skin and healthy skin. It also prevents wrinkles, cures dry skin and helps treat diseases caused by the accumulation of metabolic products due to malfunction of the sweat glands. The procedure also includes a steam bath.

DE

Dies ist eine Massage mit speziellen Kräuterpulvern, die überschüssiges Fett reduziert und für strahlende Haut und gesunde Haut sorgt. Es beugt auch Falten vor, heilt trockene Haut und hilft bei der Behandlung von Krankheiten, die durch die Ansammlung von Stoffwechselprodukten aufgrund einer Fehlfunktion der Schweißdrüsen verursacht werden. Das Verfahren beinhaltet auch ein Dampfbad.



RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS

Shirodhara

90 min

5 600 CZK

CZ



Speciální ájurvédská terapie zaměřená na masáž oblasti mezi obočím (6. čakra), uvolňuje a povzbuzuje smysly a mysl. Navozuje celkový pocit vnitřní harmonie, vyrovnanosti, duševní jasnosti a porozumění. Shirodhara v doslovném překladu znamená jemný tok oleje na hlavu. Je to velmi příjemná masážní technika přinášející jedinečné prožitky. Součástí této procedury je i masáž hlavy.

EN

A special Ayurvedic therapy focused on massaging the area between the eyebrows (6th chakra), relaxes and stimulates the senses and mind. It evokes an overall feeling of inner harmony, balance, mental clarity and understanding. Shirodhara literally means a gentle flow of oil on the head. It is a very pleasant massage technique that brings unique experiences. A head massage is also part of this procedure.

DE

Eine spezielle ayurvedische Therapie, die sich auf die Massage des Bereichs zwischen den Augenbrauen (6. Chakra) konzentriert, entspannt und stimuliert die Sinne und den Geist. Es ruft ein allgemeines Gefühl von innerer Harmonie, Ausgeglichenheit, geistiger Klarheit und Verständnis hervor. Shirodhara bedeutet wörtlich einen sanften Ölfluss auf dem Kopf. Es ist eine sehr angenehme Massagetechnik, die einzigartige Erfahrungen bringt. Eine Kopfmassage ist ebenfalls Teil dieses Verfahrens.



RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS

Podikizhi



CZ

Celotělová olejová masáž s využitím speciálního oleje podle individuální ájurvédské diagnostiky dóš. Během masáže je tělo zahříváno přikládáním bylinných obkladů a zábalů. Dochází ke stimulaci krevního oběhu, toku lymfatického systému, podpoře vylučování toxinů z těla, uvolňuje ztuhlost a bolest svalů a pomáhá při Artritidě.

Před procedurou doporučujeme nejprve konzultaci s ájurvédským terapeutem.

EN

60 min

3 600 CZK

Full-body oil massage using a special oil according to individual Ayurvedic diagnostics dosha. During the massage, the body is warmed by applying herbal compresses and wraps. It stimulates blood circulation, lymphatic system flow, promotes the excretion of toxins from the body, relieves stiffness and muscle pain and helps with arthritis.

Before the procedure, we recommend first consulting an Ayurvedic therapist.

DE

Ganzkörperölmassage mit einem speziellen Öl nach individueller ayurvedischer Dosha-Diagnostik. Während der Massage wird der Körper durch Auflegen von Kräuterkompressen und Wickeln erwärmt. Es regt die Durchblutung und den Fluss des Lymphsystems an, fördert die Ausscheidung von Giftstoffen aus dem Körper, lindert Steifheit und Muskelschmerzen und hilft bei Arthritis.

Vor dem Eingriff empfehlen wir, zuerst einen Ayurveda-Therapeuten zu konsultieren.



RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS

Abhyanga

Čtyřruční Masáž

60 min

5 500 CZK

90 min

7 800 CZK

CZ

EN



Celotělová olejová masáž prováděna dvěma terapeuty je velmi intenzivní očištnou terapií, která je nedílnou součástí ájurvédských ozdravných pobytů. Díky synchronizované práci terapeutů dochází k velmi intenzivnímu vmasírování léčivých olejů hluboko do tkání, ke stimulaci energetických drah a harmonizaci toku prány (životní energie) v těle. Součástí procedury je i parní lázeň, která pomáhá hlubšímu vstřebání bylinných olejů do tkání. Takto provedená masáž vám přinese pocit lehkosti a uvolnění.

A full-body oil massage performed by two therapists is a very intensive cleansing therapy, which is an integral part of Ayurvedic healing stays. Thanks to the synchronized work of therapists, there is a very intensive massaging of medicinal oils deep into the tissues, stimulating energy pathways and harmonizing the flow of prana (life energy) in the body. The procedure also includes a steam bath, which helps deeper absorption of herbal oils into the skin. A massage performed in this way will bring you a feeling of lightness and relaxation.

Eine von zwei Therapeuten durchgeführte Ganzkörper-Ölmassage ist eine sehr intensive Reinigungstherapie, die fester Bestandteil ayurvedischer Heilaufenthalte ist. Dank der synchronisierten Arbeit der Therapeuten werden medizinische Öle sehr intensiv tief in das Gewebe einmassiert, die Energiebahnen stimuliert und der Fluss von Prana (Lebensenergie) im Körper harmonisiert. Das Verfahren beinhaltet auch ein Dampfbad, das die tiefere Aufnahme von Kräuterölen in das Gewebe unterstützt. Eine auf diese Weise durchgeführte Massage bringt Ihnen ein Gefühl von Leichtigkeit und Entspannung.



RETRO RIVERSIDE WELLNESS RESORT

AXXOS HOTELS

Attention!

CZ

Rádi bychom vás upozornili na specifika ájurvédských terapií. Ájurvédské terapie uvolňují stres, přetížení způsobené fyzickou i psychickou únavou a vyčerpáním. Dochází ke stimulaci orgánových drah, toku energie v těle a hluboké stimulaci tkání, kdy z těla odchází toxiny, tělo se uvolňuje a regeneruje. Tento druh terapie může být velmi intenzivní a dochází k masáži všech částí těla. Pokud vám během terapie nebude zvolený tlak vyhovovat nebo vám bude nepříjemná masáž některých částí těla, kdykoliv informujte terapeuta. **Berte prosím na vědomí, že po ájurvédských masážích a terapiích se nedoporučuje pobyt ve wellness & spa, a to minimálně po dobu 2 hodin.**

EN

We would like to draw your attention to the specifics of Ayurvedic therapies. Ayurvedic therapies relieve stress, overload caused by physical and mental fatigue and exhaustion. There is a stimulation of organ pathways, energy flow in the body and deep stimulation of tissues, when toxins leave the body, the body relaxes and regenerates. This type of therapy can be very intense and massages all parts of the body. If the selected pressure does not suit you during the therapy or you do not like the massage of some parts of the body, inform the therapist at any time.

Please note that after Ayurvedic massages and therapies, a wellness & spa stay of at least 2 hours is not recommended.

DE

Wir möchten Sie auf die Besonderheiten ayurvedischer Therapien aufmerksam machen. Ayurveda-Therapien bauen Stress, Überlastung durch körperliche und geistige Erschöpfung und Erschöpfung ab. Es gibt eine Stimulierung der Organbahnen, des Energieflusses im Körper und eine tiefe Stimulierung des Gewebes, wenn Giftstoffe den Körper verlassen, entspannt und regeneriert sich der Körper. Diese Art der Therapie kann sehr intensiv sein und massiert alle Teile des Körpers. Wenn Ihnen der gewählte Druck während der Therapie nicht zusagt oder Sie die Massage einiger Körperpartien nicht mögen, teilen Sie dies jederzeit dem Therapeuten mit.

Bitte beachten Sie, dass nach ayurvedischen Massagen und Therapien ein Wellness- & Spa-Aufenthalt von mindestens 2 Stunden nicht zu empfehlen ist.

