



KONFERENCIJOS SU SPA

SPA centre dirba patyrę gydytojai, kurie suteiks Jums išsamią konsultaciją, pagal asmeninius poreikius parinks gydymo ar sveikatinimo programas. SPA centre iš viso siūloma daugiau nei 100 skirtingų sveikatos gerinimo, profilaktinio gydymo, kūno ir veido puoselėjimo, grožio, atpalaidavimo bei poilsio procedūrų, daugiau nei 10 skirtingų masažo rūšių.

Konferencijos su SPA – ypatingai efektyvus ir malonus dalykinio bendravimo ar tobulinimosi ir sveikatinimo derinys.

Darbo laikas: 8.00–22.00

BASEINO IR PIRČIŲ KOMPLEKSAS

Jūsų paslaugoms – SPA baseino, sūkurinių vonių, pirčių (saunos ir garinės rusiškos) kompleksas. Po pasikaitinimo pirtyse rekomenduojame išbandyti tonizuojančią šalto mineralinio vandens procedūrą rankoms „Kneipo kava“. Baseine reikia turėti šlepetes, tinkamas avėti drėgnoje aplinkoje, kepurėlę.

TRUKMĖ – 90 MIN., KAINA – BE PAPILDOMO MOKESČIO, MAKSIMALUS ASMENŲ SKAIČIUS – 30.

Darbo laikas: 8.00–22.00

HALOTERAPIJA (DRUSKŲ KAMBARYS)

Plaučių, kvėpavimo takų ligų profilaktikai, kvėpavimo takų higienai. Virusinių, infekcinių ir peršalimo ligų profilaktikai. Alerginių susirgimų profilaktikai, kvėpavimo takams valyti nuo atmosferos užterštumo, tabako dūmų. Odos ligų gydymui ir profilaktikai. Širdies ir kraujagyslių profilaktikai. Imuninei sistemai stiprinti.

TRUKMĖ – 30 MIN., KAINA – 6 €. MAKSIMALUS ASMENŲ SKAIČIUS – 10.

TONIZUOJANČIOS PROCEDŪROS KNEIPO SODE (VASAROS SEZONO METU)

Tik „Royal SPA Residence“ viešbutyje turite puikią galimybę išbandyti unikalias organizmą grūdinančias procedūras Kneipo sode: „Kneipo kava“ – šalto mineralinio vandens procedūra rankoms, kuri tonizuoja, aktyvina protinį darbą. „Gandro žingsniu“ – braidymas basomis mineralinio vandens baseine, rekomenduojama po ilgo sėdėjimo. Refleksoterapija pėdoms – pasivaikščiojimas basomis refleksoterapiniu akmenų taku, procedūra mažina stresą, įtampą, nuramina nervų sistemą.

TRUKMĖ – 30 MIN., KAINA – BE PAPILDOMO MOKESČIO, MAKSIMALUS ASMENŲ SKAIČIUS – 35.

SAVIMASAŽO PAMOKA (20 MIN.)

Savimasažas – puikus būdas atsipalaiduoti, atkurti prarastas fizines ir protines jėgas. Norint patirti masažo naudą, nebūtina eiti pas profesionalų masažuotoją. Tai galima padaryti ir savarankiškai. Savimasažas sumažina nervingumą, nuovargį, atpalaiduoja įsitampusius raumenis, suteikia žvalumo, pakelia nuotaiką ir pagerina savijautą.

TRUKMĖ – 10 MIN., KAINA – 2.00 €, MAKSIMALUS ASMENŲ SKAIČIUS – 20.



ŽADINANTI-TONIZUOJANTI MANKŠTA BASEINE „ATSIBUSK“

Specialių pratimų junginys, kuris išjudins sustingusius raumenis po ilgo sėdėjimo, sumažins susikaupusią įtampą, nuramins per daug aktyvų protą.

TRUKMĖ – 20 MIN., KAINA – BE PAPILDOMO MOKESČIO, MAKSIMALUS ASMENŲ SKAIČIUS – 20.

RYTINĖ MANKŠTA „ŽVALUMAS“

Pusvalandis aktyvesnės fizinės veiklos iš ryto kiekvieną dieną pagerina nuotaiką, savijautą, suteikia energijos visai dienai, padidina darbingumą. Mankštos metu pagerėja kraujotaka, išjudinami visi raumenys ir sąnariai.

TRUKMĖ – 30 MIN. KAINA – BE PAPILDOMO MOKESČIO, MAKSIMALUS ASMENŲ SKAIČIUS – 20.

ŠIAURIETIŠKAS ĖJIMAS

Kviečiame visus, norinčius rytinę mankštą praleisti gryname ore. Šiaurietiškas vaikščiojimas padidins Jūsų energiją, pagerins širdies ir kraujagyslių darbą, sustiprins sąnarius, pilvo ir nugaros raumenis, nervinę ir imuninę sistemą, sumažins stresą. Treniruotės metu organizmas išskiria laimės hormonus, kurie gerina nuotaiką ir veikia atpalaiduojančiai.

TRUKMĖ – 60 MIN., KAINA – 6 € , MAKSIMALUS ASMENŲ SKAIČIUS – 8.

„Royal SPA Residence“ – poilsis ir ramybė miško apsuptyje