

Wellness centrum v Hotelu JANA****

Solná pára

Solná parní lázeň má díky svému příznivému klimatu pozitivní vliv na onemocnění dýchacích cest, zlepšuje stav pokožky, pomáhá při kloubních a revmatických potížích.

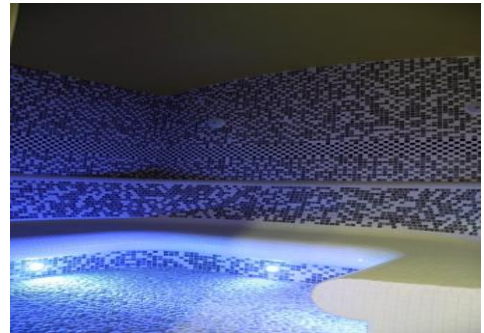
- **teplota: 42-45°C, vlhkost: 80-100 %**
- **procedura: doporučená délka pobytu 15-30 min.**



Aroma pára

Pracuje s kladným vlivem čichových vjemů na psychiku člověka. Vdechované aroma působí blahodárně na dýchací cesty, pokožku a relaxaci celého těla i ducha.

- **teplota: 40-55°C**
- **vlhkost: 80-100%**
- **proces: doporučená délka pobytu: 20-30 min.**



Senná bio sauna

V této sauně se šíří intenzivně vůně sena. Tato aplikace má být přínosem pro revmatické bolesti, ke zlepšení prokrvení pokožky, má blahodárné účinky na psychiku člověka, regeneraci celého organismu. Je prospěšná jako prevence vůči nemocem dýchacích cest, vede k otužování těla.

- **teplota: 50-55°C**
- **vlhkost: 40-50 %**
- **proces saunování: opakovat proces saunování nejlépe 3x, pobyt v sauně (15-20 min.), ochlazení, odpočinek (10 min.)**



ubytování | firemní akce a konference | wellness centrum | svatby

Hotel JANA**** | Koliby 2, 750 02 PŘEROV | Czech Republic

tel.: +420 581 204 466
 fax: +420 581 204 636
 fax reception: +420 581 204 635
 e-mail: jana@hotel-jana.cz
 www.hotel-jana.cz

wellness centrum

IČ: 253 99 730
 DIČ: CZ25399730



Aroma bio sauna

Biosauna působí příjemně, relaxačně, proti dýchacím obtížím a uvolňuje tělo od psychické zátěže. Biosauna je vhodná pro kardiaky, protože nedosahuje takových teplot jako finská sauna.

- **teplota: 40-55°C, vlhkost: 15-30 %**
- **procedura: doporučená délka pobytu: 20-30 min.**



Finská sauna

Má blahodárné účinky na psychiku člověka, regeneraci celého organismu vč. svalstva, má příznivé kosmetické a relaxační účinky. Je prospěšná jako prevence vůči nemocem dýchacích cest, alergiím vč. kožních a vede k otužování celého těla.

Dochází ke značnému prokrvení kůže a následnému pocení. Tím se zvyšuje činnost mazových žláz, které odplavují nečistoty z kůže.

Dále dochází k prohřátí kloubů a tím ke zlepšení pohyblivosti, zlepšuje se srdeční činnost, posiluje krevní oběh a má vliv na regulaci krevního tlaku.

- **teplota: 80-110°C, vlhkost: 8-15 %**
- **procedura: pobyt v sauně (10-15 min.), ochlazení, odpočinek, opakovat nejlépe 3x**



Ledová studna

Ledovač vyrábí ledovou tříšť, která slouží k ochlazení těla po pobytu v sauně či páře.



ubytování | firemní akce a konference | wellness centrum | svatby

Hotel JANA**** | Koliby 2, 750 02 PŘEROV | Czech Republic

tel.: +420 581 204 466
 fax: +420 581 204 636
 fax reception: +420 581 204 635
 e-mail: jana@hotel-jana.cz
 www.hotel-jana.cz

wellness centrum

IČ: 253 99 730
 DIČ: CZ25399730



Kneippovy lázně

Hlavním účinkem je zlepšení prokrvení nohou a zlepšení celkového metabolismu a krevního oběhu. Oblázky na dně potůčku masírují chodidla, střídavé koupele zlepšují prokrvení ve všech oblastech těla. Terapie pomáhá při bolestech hlavy a syndromu studených nohou, pozitivně ovlivňuje krevní oběh a prokrvení končetin, vede k otužování.

proces terapie: přešlapuje se, resp. prochází se v nádrži s teplou vodou přibližně po dobu jedné minuty a pak se pět vteřin prochází nádrží s vodou studenou. Tento cyklus se několikrát opakuje. Poslední musí být pohyb ve studené vodě a poté následuje otření nohou dosucha.



Whirlpool

Náš whirlpool s přepadem a pískovým filtrem splňuje ten nejvyšší standard čistoty vody. Sami si můžete tlačítky na okraji whirlpoolu zvolit masáž vodním proudem, či proud vodních bublin.



Tropické sprchy

Zábavné sprchy s tropickou bouří, tropickým deštěm a skotským stříkem. Součástí tropických sprch je světelné a zvukové zařízení, kdy při sprchování slyšíte autentické zvuky exotických ptáků při sprchování teplou vodou či zvuky hromů při sprchování studenou vodou.



ubytování | firemní akce a konference | wellness centrum | svatby

Hotel JANA**** | Koliby 2, 750 02 PŘEROV | Czech Republic

tel.: +420 581 204 466
 fax: +420 581 204 636
 fax reception: +420 581 204 635
 e-mail: jana@hotel-jana.cz
 www.hotel-jana.cz

wellness centrum

IČ: 253 99 730
 DIČ: CZ25399730



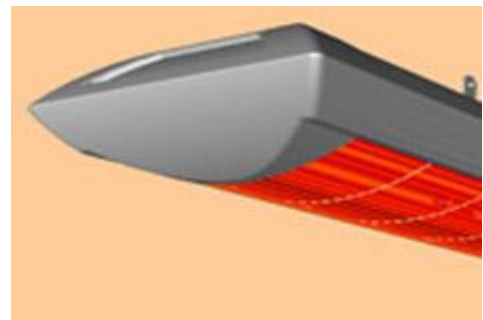
Vodní jeskyně

Vodní jeskyně s ochlazovacím vědrem a studenou vodní mlhou. Slouží ke zchlazení po návštěvě saun a parních lázní.



Sluneční louka

Sluneční louky jsou závěsné infrazářiče, které způsobují lehké opálení pokožky a zároveň mají pozitivní účinek na organismus. Infrazářeni proniká hlouběji do tkání a tím pozitivně ovlivňuje klouby, šlachy a krásně prohřívá Vaše tělo, posiluje zdraví a celkovou vitalitu organismu. To znamená, že přispívá k lepšímu prokrvení pokožky, lepší funkci vegetativního nervového systému, posiluje krevní oběh a tvorbu krve, napomáhá rychlejšímu odbourávání škodlivých látek v organismu a zlepšuje celkovou obranyschopnost organismu. K pozitivním účinkům patří také účinek na nervový systém (lepší spánek), na trávení, atd.



Masáže

Hotel Jana má k dispozici dva masážní stoly.



ubytování | firemní akce a konference | wellness centrum | svatby

Hotel JANA**** | Koliby 2, 750 02 PŘEROV | Czech Republic

tel.: +420 581 204 466
 fax: +420 581 204 636
 fax reception: +420 581 204 635
 e-mail: jana@hotel-jana.cz
 www.hotel-jana.cz

wellness centrum

IČ: 253 99 730
 DIČ: CZ25399730

