

ALPSKI EKO WELLNESS

PONUDBA



Hotel Plesnik

TERAPIJA	MIN	CENA
ABHYANGAM	60	90 €
(MASAŽA CELEGA TELESA)		

Abhyangam je mojstrovina Ajurvede za popolno sprostitev telesa, saj podpira krvni obtok in stimulira živce. Ajurvedski postopek nanašanja olja na celotno telo in masiranje z določenim pritiskom v določenih smereh.

PUNARJEEVANA ABHYANGAM	40	70 €
(POŽIVLJAJOČA MASAZA)		

To je enaka tehnika kot pri Abhyangamu ali splošni masaži celega telesa, pri kateri se masaža izvaja le pod vratom, razen glave in obraza.

ABHYANGAM + STEAM	70	100 €
(MASAŽA CELOTNEGA TELESA IN ZELIŠČNA PARNA KOPEL)		

Pri tem se terapije Abhyangam in Swedanam kombinirajo skupaj, da se dosežejo učinki obeh. Parna kopalnica je postopek razstrupljanja telesa s toksini z naravnim potenjem skozi kožo.

KALARI ABHYANGAM	60	105 €
-------------------------	----	-------

Kalari Abhyangam ali Kalari masaža je posebna tehnika masaže globokih tkiv, ki lajša globoko zakoreninjene telesne bolečine. Pri tej tehniki masaže se uporablja močnejši pritisk v primerjavi z običajnim Abhyangamom ter tonizira mišice in krepi vezi.

SHIRODHARA	45	110 €
(ZELIŠČNO OLJE ZA PRELIVANJE-ČELO)		

Širodhara je ena izmed najbolj sproščujočih in pomirjujočih terapij v Ajurvedi. To je postopek, ki vključuje poenostavljeno prelivanje zdravnega tekočega olja čez čelo z ritmičnim nihanjem in se nato pusti, da se prelije po lasišču z določene višine za določen čas.

SHIRODHARA & ABHYANGAM	100	200 €
(PROGRAM PROTI STRESU)		

Kombiniran program terapij masaža celotnega telesa in širodhara.

PAADA ABHYANGAM (MASAŽA STOPAL)	30	60 €
--	----	------

Terapija, pri kateri na noge nanesemo zdravnolje in jih masiramo, pod kolena. Posebna pozornost je namenjena stopalom in podplatom, saj imajo ti deli različne vitalne točke in točke za sprostitev.

SUSHUMNA ABHYANGAM	30	65 €
(MASAŽA VRATU, RAMEN IN HRBTENICE)		

Zdravnolje se nanese na določene dele telesa - vrat, ramena in hrbet. Gre za terapevtski postopek, ki se izvaja na teh območjih, za lajšanje bolečin, otrdelosti, mišičnih krčev, itd.

SHIRO ABHYANGAM (MASAŽA GLAVE)	20	55 €
---------------------------------------	----	------

Terapija, pri kateri na glavo nanesemo zdravnolje in jo masiramo. To vam pomaga, da se sprostite in da sprostite ves stres in napetost.



ALPSKI EKO WELLNESS

PONUDBA



Hotel Plesnik

TERAPIJA	MIN	CENA
MUKHA ABHYANGAM	15	48 €
(MASAŽA OBRAZA)		
Masaža izključno obraza z Ajurvedskimi zeliščnimi olji ali kremo (po vaši izbiri). Z nežnimi potegi pri tej masaži se boste sprostiti in hkrati poskrbeli za zdravje vaše kože.		
SHIRO & MUKHA ABHYANGAM	35	80 €
(MASAŽA GLAVE IN OBRAZA)		
Tehnika masaže, pri kateri se olje nanaša in masira, tako glavo kot obraz.		
MUKHA SOUVARNYAM	45	85 €
(ZELIŠČNI LEPOPNI TRETMA)		
Vključuje masažo obraza z ajurvedskim medicinskim oljem, piling in čiščenje na zeliščni način, da se odprejo pore, paro za obraz in oblogo za obraz, ki poživi in pomladi kožo.		
POSVETLITEV KOŽE NA OBRAZU	60	95 €
(NEGA IN MASAZA OBRAZA)		
Ta tretma obraza pripomore k naravnemu sijaju obraza, polepša kožo in izboljša njen tonus. Tretma vključuje masažo obraza, piling obraza, parjenje obraza in oblogo za obraz.		
ZATEGOVANJE KOŽE NA OBRAZU	60	95 €
(NEGA IN MASAZA OBRAZA)		
Ta tretma obraza je primeren za napenjanje kože na obrazu. Redni tretmaji pomagajo obnoviti elastičnost in čvrstost kože na obrazu ter lahko pomagajo izboljšati videz gub. Ta postopek vključuje poseben način masaže obraza, rahel piling in različne obloge za obraz.		
HIDRACIJA KOŽE NA OBRAZU	45	85 €
(NEGA IN MASAZA OBRAZA)		
Ta tretma obraza je idealen za tiste, ki imajo težave s suho kožo, saj kožo nahrani in pomladi ter pomaga ohranjati kožo mehko, napolnjeno in navlaženo. Tretma vključuje masažo obraza, parjenje obraza in oblogo za obraz.		
PILING CELOTNEGA TELESA	75	135 €
(MASAŽA TELESA)		
Naš poseben piling za celotno telo pomaga odstraniti odmrlo kožo, izboljša splošno prekrvavitev in očisti kožo. Vključuje kremno masažo celega telesa, piling z naravnimi sestavinami in oblogo celega telesa, ki ji sledi vroča prha.		
NADI PAREEKSHA	90	70 €
(POSVET Z AJURVEDSKIM STROKOVNJAKOM)		
Ta 60-minutni klepet z našim specialistom za Ajurvedo vam bo pomagal razumeti Ajurvedo, osnovna načela doše in svoj Prakruthi (naravo ali telesno zgradbo) v novi luči. *Pomnilo: Če želite opraviti posvetovanje, morate izpolniti osnovni vprašalnik, ki je na voljo na recepciji. Prosimo, da prinesete izpolnjen vprašalnik, ko pridete k strokovnjaku Ajurvede.		
POSVET	30	40 €
Z AJURVEDSKIM STROKOVNJAKOM		
Osnovni pogovor z našim strokovnjakom za Ajurvedo, na katerem lahko pojasnite vse dvome v zvezi s terapijami ali masažami. Lahko vam priporoči najboljšo možnost masaž in terapij, ki ustrezajo vašim potrebam zdravstvenemu stanju.		



PAKETI AJURVEDE

CENIK

POMLAJEVANJE IN REVITALIZACIJA PO AJURVEDI

5-DNEVNI PAKET

7-DNEVNI PAKET

14-DNEVNI PAKET

Ta paket krepi odpornost ter vrača živahnost in vitalnost, kar pripomore h kakovosti našega življenja.

AJURVEDA DETOX

7-DNEVNI PAKET

14-DNEVNI PAKET

Namen tega paketa je pomagati pri odstranjevanju telesnih, duševnih in čustvenih toksinov, s čimer telesu pomagamo obnoviti njegovo naravno inteligenco.

AJURVEDA ZMANJŠANJE TELESNE TEŽE

7-DNEVNI PAKET

14-DNEVNI PAKET

Cilj tega paketa je pomagati pri ponovni vzpostavitvi stanja, v katerem ste aktivni, in sicer z odstranjevanjem odvečne teže telesa in uma ter vam tako omogoči, da uživate v občutku lahkotnosti.

AJURVEDA DESTRESS

5-DNEVNI PAKET

7-DNEVNI PAKET

14-DNEVNI PAKET

Odpravite se od čustvenih obremenitev vsakdanjega življenja ter omogočite telesu in umu, da si povrnete harmonijo.

AJURVEDA SKRB ZA SKLEPE

5-DNEVNI PAKET

7-DNEVNI PAKET

14-DNEVNI PAKET

Ta paket pomaga pri krepitvi in zagotavlja podporo sklepom, mišicam in tkivom, ki jih obdajajo, ter hrani in izboljšuje cirkulacijo v telesu.

PAKET VKLJUČUJE

5-DNEVNI PAKET / 5 NOČITEV

polpenzion s hrano Ajurvede, čaj Ajurvede čez dan, začetno posvetovanje s strokovnjakom Ajurvede 60', končno posvetovanje 20', zeliščni dodatki, joga, meditacija, 1 terapija po mnenju strokovnjaka Ajurvede na dan, kot so Abhyangam in zeliščna para 70' / Podikizi 60' / Kizhi 30' + Nasyam 25' / Shirodara 45' Abhyangam 60' /

7-DNEVNI PAKET / 7 NOČITEV

polpenzion s hrano Ajurvede, čaj Ajurvede čez dan, začetno posvetovanje s strokovnjakom za Ajurvedo 60', končno posvetovanje 20', zeliščni dodatki, joga, meditacija, 1 terapija po mnenju strokovnjaka Ajurvede na dan, na primer Podikizi 60' / Kizhi 30' + Nasyam 25' / Shirodara 45' Abhyangam 60' / Abhyangam + para 70' /

14-DNEVNI PAKET / 14 NOČITEV

polpenzion s hrano Ajurvede, Ajurvedski čaj čez dan, začetno posvetovanje s strokovnjakom Ayurvede 60', končno posvetovanje 20', zeliščni dodatki, joga, meditacija, 1 terapija po mnenju specialista Ajurvede na dan, na primer Podikizhi ali Dhanyamladhara ali Udwartanam 45-60' / Naranga Kizhi 60' / Abhyangam + zelišča para 70' / Kati ali Janu Vasthi 45' / Abhyangam 60' / Pizhichil 60' /

PAKETI AJURVEDE

CENIK



Hotel Plesnik

	MAJ - SEPTEMBER		OKTOBER - APRIL	
	DVOPOSTELJNA SOBA (CENA ZA 2 OSEBI)	ENOPOSTELJNA SOBA	DVOPOSTELJNA SOBA (CENA ZA 2 OSEBI)	ENOPOSTELJNA SOBA
AJURVEDA 5 DNI	€ 3.800	€ 1.950	€ 3.600	€ 1.900
AJURVEDA 7 DNI	€ 5.180	€ 2.660	€ 4.900	€ 2.520
AJURVEDA 14 DNI	€ 9.730	€ 4.830	€ 8.820	€ 4.340

DODATKI:

Turistična taksa: 2 € na osebo na dan / Prijavnina: 2,5 € na osebo

Soba s pogledom na slap in balkonom (20 m²): 10 € na sobo na dan / Soba s pogledom na gore in balkonom (15 m²): 20 € na sobo na dan

Kraljeva soba s pogledom na gore in balkonom (27m²): 40 € na sobo na dan / Dodatno zdravljenje na dan: 100 €



SPA MASAŽE MEDITACIJA JOGA

CENIK

KLASIČNA MASAŽA CELEGA TELESA

75 MIN / € 100 | 60 MIN / € 85 | 50 MIN / € 75

KLASIČNA MASAŽA HRBTA

45 MIN / € 70 | 30 MIN / € 60

JOGA

75 MIN / € 30

MEDITACIJA / OBVEZNA REZERVACIJA

75 MIN / € 30

JOGA & MEDITACIJA / OBVEZNA REZERVACIJA

120 MIN / € 50

CENIK VELJA OD JUNIJA 2024

