



Udane życie, kariera, rodzina, satysfakcja i sukcesy. Z drugiej strony codzienne zabieganie, stresy i zmęczenie, mają ogromny wpływ na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne. I nie można się tego pozbyć, bo to nieodłączne elementy naszego życia. Również po wyczynach sportowych i w rehabilitacji zalecany jest optymalny relaks i odnowa biologiczna. Żeby zachować zdrowie trzeba umieć się zrelaksować, odreagować stresy, pozbyć toksyn i naładować nową energią. Podczas pobytu w SPA można w bardzo przyjemny sposób zredukować wpływ niekorzystnych czynników na zdrowie i samopoczucie. Seans w SPA ma zbawienny wpływ na nasz umysł i likwidację uczucia napięcia, niepokoju czy depresji. Podczas relaksu w SPA wytwarzane endorfiny zmniejszają uczucie bólu i pozwalają na uzyskanie efektu całkowitego odprężenia i uczucie dobrego nastroju.

Wyobraźmy sobie miejsce... błogiego lenistwa, relaksu w ciepłe i aromatach i dźwiękach orientu. Nasz umysł się wycisza, uspakaja, a mięśnie rozluźniają pod wpływem wody i magicznego dotyku masażyści. Takim miejscem jest Hammam - miejsce oczyszczenia ciała i ducha.

HAMMAM TURECKI



"SPA" - "sanitas per aquam" – czyli zdrowie dzięki wodzie lub zdrowie poprzez wodę.

Rytuał Hammam to ceremonia kąpieli, dogłębnego oczyszczania i pielęgnacji ciała oraz relaks, wyciszenie i błogie ukojenie dla duszy.

Wizyta w tureckiej Łażni parowej to prawdziwa przyjemność.

W kulturze islamskiej czystość ciała i ducha zmierza ku boskości, to rytuał wymagający skupienia, odpowiedniej atmosfery i niezbędnych naturalnych akcesoriów. W tradycyjnych „tureckich łaźniach” sięga się po czarne mydło *savon noir*, po glinę *ghassoul*, po szorstką rękawicę do peelingu ciała *kessa* i na koniec po naturalne wonne olejki, do namaszczenia ciała. Łażnia turecka regeneruje ciało i hartuje duszę ofiarując momenty prawdziwie dobrego samopoczucia i harmonii.

Tradycję Hammam zapoczątkowali Grecy i Rzymianie, którzy umiejętnie korzystali z dobrodziejstw pary, powstałej poprzez polewanie wodą rozgrzanych kamieni. Hammam upowszechnił się wraz z islamem na terenach Azji Mniejszej i Afryki Północnej. Nasi Europejcy przodkowie poznali go za pośrednictwem Arabów w czasach podboju Hiszpanów i Turków. To właśnie z tamtych czasów wywodzi się nazwa „łaźnia turecka”. Wspaniałe sale wypełnione ciepłą wonną parą, cisza zakłócona jedynie pluskiem wody... Tradycyjna parowa łaźnia to miejsce, w którym łatwo zapomnieć o bożym świecie. Ludzie przychodzą tu, by się rozgrzać, poddać relaksującym zabiegom, wyciszyć niespokojne myśli i wypić aromatyczną herbatę.

Rytuał Hammam:

...rozpoczyna się oczyszczaniem ciała pod natryskiem, sesją w saunie (gdzie skóra nagrzewa się i nabiera miękkości), zwińconą chłodzącym relaksem w basenie lub strumieniem natrysku, Jeśli skóra nabierze już odpowiedniej wilgotności pracownicy łaźni wykonują głęboki peeling całego ciała przy użyciu naturalnego czarnego mydła*, wcieranego specjalną rękawicą *kessa**, która usuwa obumarłe komórki, wygładza i ujednolica skórę. Punktem kulminacyjnym rytuału jest masaż pianą mydlaną *savon nor** oraz nałożenie maski z gliny *ghassoul**, natomiast kończy się on obmywaniem z maski, relaksem w łaźni parowej, oraz wspaniałym masażem wonnymi olejkami. Jego efektem jest wyjątkowo aksamitna i doskonale oczyszczona skóra. Po wyjściu z łaźni, dokładnym wysuszeniu i ochłonięciu każdy jest jak nowo narodzony...



Dobór elementów zależy od indywidualnych możliwości i potrzeb Klienta, a w szczególnych przypadkach związany jest z przeciwwskazaniami zdrowotnymi. Wtedy omijamy odpowiedni etap. Sesja przeprowadzana jest dla minimalnie 2 i maksymalnie 5 osób jednocześnie.

Zasady rytuału Hammam:

- Należy przestrzegać czasu rozpoczęcia rytuału, jak i poszczególnych jego etapów zgodnie z jego rozkładem.
- Korzystając z sauny siadamy na ręczniku, wchodzimy do sauny bez kłapek, z suchą skórą.
- Po saunie, a przed skorzystaniem z basenu bierzemy oczyszczający natrysk.
- Jeśli pomiędzy kolejnymi etapami mamy chwilę czasu wolnego wykorzystujemy ją na relaks i uzupełnienie płynów (herbata, woda, sok pomidorowy).
- Na stanowiska zabiegowe wchodzimy po zaproszeniu przez masażystę.
- Po zakończeniu nakładania maski należy przejść na leżak.
- Przed wejściem do łaźni parowej bierzemy oczyszczający natrysk dokładnie zmywający maskę.
- Po ostatnim etapie jakim jest masaż obowiązuje relaks, w czasie którego ciało może ochłonać, możemy uzupełnić płyny, posłuchać nastrojowej muzyki...

Zasady panujące na terenie odnowy biologicznej:

- Pierwszą czynnością, którą powinniśmy wykonać po wejściu na teren odnowy biologicznej jest natrysk mający na celu dokładne oczyszczenie ciała.
- Na terenie odnowy biologicznej przebywamy nago, dopuszczalne jest okrycie ręcznikiem kąpielowym.
- Na terenie odnowy biologicznej należy zachowywać się dyskretnie, rozmawiać cicho i nie zakłócać spokoju innym uczestnikom.
- Teren odnowy biologicznej jest koedukacyjny, wszelkie przejawy zachowań seksualnych są nie na miejscu!

Informacja dla Klienta:

- Do zabiegów nie powinno się przystępować po obfitym posiłku, ani w stanie głodu.
- Przed rozpoczęciem zabiegów dobrze jest skorzystać z toalety.
- Osoby starsze i kobiety w ciąży przed rozpoczęciem zabiegów powinny zasięgnąć porady lekarza.

Należy być zaopatrzonym w:

- 2 ręczniki kąpielowe
- kłapki basenowe

Warto zaopatrzyć się również w:

- szlafrok
- suszarkę
- kosmetyki
- woreczki na mokre ręczniki

Przygotowując się do Hammamu należy zdjąć:

- ubranie
- zegarek
- biżuterię
- okulary



**Ręczniki i szlafroki można wypożyczyć w recepcji klubu.
Okrycia wierzchnie oraz torby pozostawiamy w szatniach.**

Bodyfit Cafe - oferuje napoje i świeże owoce w trakcie zabiegów

Przeciwwskazania:

- niewydolność krążenia
- choroba wieńcowa
- nadciśnienie tętnicze
- padaczka
- stany zapalne narządów mięsaszowych
- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy
- zaburzenia wydzielania potu
- ostre choroby zakaźne
- cukrzyca
- zaburzenia metaboliczne
- zranienia skóry
- owrzodzenia skóry

Wypoczynek

Podczas relaksu w SPA wytwarzane endorfiny pozwalają na uzyskanie efektu całkowitego odprężenia i uczucie dobrego nastroju. Zapraszamy do ogrodu wypoczynkowego. Możemy w nim wypoczywać na leżakach. Jeśli zamierzamy przebywać tam nago, należy podłożyć sobie suchy ręcznik, jeśli chcemy pozostać okryci, najwygodniej jest założyć szlafrok.

Wyobraźmy sobie miejsce... błogiego lenistwa, relaksu w ciepłe i aromatach i dźwiękach orientu. Nasz umysł wycisza się, uspakaja, a mięśnie rozluźniają pod wpływem wody i magicznego dotyku masażyści. Takim miejscem jest Hammam - miejsce oczyszczenia ciała i ducha...

...

Mam nadzieję, że powyższe informacje zachęcą Państwa do skorzystania z tej niezwykle atrakcyjnej usługi, a stałe uczestniczenie w tym magicznym rytuale uczyni pobyt w naszym SPA przyjemnym i niezapomnianym przeżyciem.

Teresa Popowicz
Szefowa
Bodyfit® Fitness, Wellness & Spa

*

Savon noir – czarne mydło naturalne, wytwarzane w Maroku tradycyjnymi metodami. Jego magiczne właściwości pielęgnacyjne znane i doceniane są na całym świecie już od wieków. Powstaje z oliwnego oleju i zmielonych czarnych oliwek, które, w przeciwieństwie do zielonych, są bardziej dojrzałe i posiadają bogatszy skład. Odżywia skórę, nadaje jej satynową gładkość, pozostawia miękką, delikatniejszą w dotyku, odpowiednio naoliwioną. Doskonale nadaje się do delikatnego złuszczenia naskórka i oczyszczania skóry z niedoskonałości położonych w jej płytszych warstwach. Dzięki właściwościom nawilżającym i eksfoliującym zmiękcza subtelnie skórę docierając do jej najgłębszych warstw, odżywiając komórki i wzmacniając ich funkcje.

Kessa - specjalna rękawica uzupełnia działanie mydła: złuszcza i usuwa toksyny, ujednolica i przywraca blask skórze, stosowana od lat w tradycyjnych hammamach, służy do głębokiego oczyszczania skóry z martwego naskórka, uwalnia skórę od nierówności i pobudza krążenie. Po zabiegu skóra jest zdecydowanie bardziej gładka i miła w dotyku. Kessa wykonana jest z ziarnistej tkaniny niezbędnej do głębokiego peelingu ciała i ścierania czarnego mydła.

Ghassoul - naturalny minerał zbudowany głównie ze stewensytu - glinka, którego głównym składnikiem jest krzemian magnezu. Krzemionka po wymieszaniu z wodą przybiera postać błota posiadającego właściwości myjące i odtłuszczające. Jest ona powszechnie stosowana w dermatologii przeciw trądzikowi i w kosmetologii - w produkcji szamponów, żelów pod prysznic, kremów i masek do twarzy. Hipoalergiczna i niezwykle delikatna nawet dla szczególnie wrażliwej skóry. Nie dopuszcza do zanikania cennej, cienkiej powłoki lipidowej stanowiącej tarczę ochronną skóry. W farmacji glinka znana jest jako podstawowy składnik leków przeciw nadkwasocie.