Rapsodia
centrum zdravia
a aktívneho života

CENNÍK

Ajurvéda • Masáže • Tvár • Beauty • Joga & Pilates



HVIEZDOSLAVOVA 2, KOŠICE 0940 945 335 WWW.RAPSODIACENTRUM.SK

AJURVÉDA • MASÁŽE A TERAPIE

ABHYANGA – olejová masáž celého tela



Masáž teplým olejom na uvoľnenie svalov, zmiernenie napätia a obnovenie energie.

60min **52€**

90min **62€**

PINDA SVEDA – masáž celého tela teplými bylinnými vrecúškami



Kombinácia teplého oleja a byliniek výrazne tlmí bolesti pohybového aparátu a môže pomôcť pri prejavoch artritídy či reumatizmu. Špecializuje sa na problémové miesta, ako sú chrbát, krk, ramená, ruky a kĺby.

60min **49€**

90min **59€**

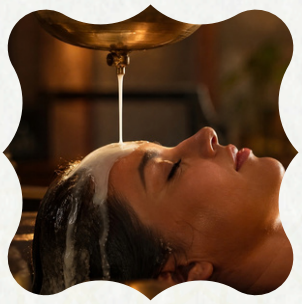
PRISHTAABHYANGAM + SHIRO ABHYANGAM : olejová masáž chrbta a hlavy



Kombinácia masáže hlavy a chrbta pomáha odbúravať stres, zmierňuje príznaky migrény, uvoľňuje svaly na ramenách a chrbte a vedie k hlbokej relaxácii.

60min **49€**

KSHEERADHARA : olejová masáž + teplý mliečny prúd



Osviežujúca relaxačná masáž s bylinným mliekom, ktoré sa jemným prúdom leje na čelo. Zlepšuje kvalitu pokožky, uvoľňuje stres a úzkosť, podporuje spánok a zmierňuje príznaky migrény.

90min **75€**

SHIRODHARA : olejová masáž + prúd teplého oleja



Masáž celého tela s liatím teplého oleja na tretie oko. Podporuje relaxáciu a pomáha pri strese, migréne, nespavosti a bolestiach hlavy.

90min **75€**

TAKRADHARA : olejová masáž + ochladzujúci bylinný prúd



Ajurvédska procedúra s jemným prúdom ochladeného bylinného jogurtu na čelo. Podporuje upokojenie nervového systému a pomáha pri nespavosti, únave, úzkosti a kožných problémoch.

90min **75€**

MARMA : ajurvédska masáž tlakových bodov



Terapeutická masáž stimuluje 107 marma bodov na tele. Podľa cenníka zlepšuje trávenie a dýchanie, zmierňuje bolesti svalov a kĺbov, migrénu a nespavosť a podporuje imunitu.

60min **65€**

90min **75€**

PRISHTAABHYANGA : masáž chrbta



Masáž priaznivo pôsobí na celú chrbticu, zmierňuje bolesti chrbta, odbúrava stres z ramien a uvoľňuje svaly.

30min **29€**

KATI BASTI : prehriatie krížovej oblasti teplým ajurvédskym olejom



Teplý liečivý olej aplikovaný na krížovú oblasť uvoľňuje svaly, zmierňuje bolesť a podporuje pohyblivosť a regeneráciu.

60min **59€**

Balíček na uvoľnenie pri migréne a bolesti hlavy : 3 procedúry



Procedúry pomáhajú uvoľniť stres, upokojiť myseľ a podporiť kvalitnejší spánok. Pomáhajú aj pri migréne a bolestiach hlavy.

45 + 75 + 90min **149€**

Balíček pri bolesti a napätí šije a chrbta : 3 procedúry



Procedúry sú zamerané na uvoľnenie bolestivých a stuhnutých svalov a podporu energetických tokov chrbtice a nervového systému. Balíček je podľa cenníka vhodný pri chronickom alebo krátkodobom zranení, preťažení, prechladnutí alebo zápale svalov.

3 x 60min **135€**

DETOX TELA A ŠTÍHLEJŠIA POSTAVA

ABHYANGA + SWEDANAM : olejová masáž + bylinné naparovanie



Abhyangam je uvoľňujúca relaxačná celotelová masáž s olejmi z liečivých bylín. Swedanam je bylinné naparovanie v naparovacej komore.

65min **65€**

ABHYANGA + SWEDANAM : olejová masáž + bylinné naparovanie



Kombinácia olejovej masáže a bylinného naparovania. Swedanam prehlbuje celkovú relaxáciu, uvoľňuje stuhnuté svaly, zbavuje telo nečistôt a podporuje krvný obeh.

90min **75€**

UDWARTHANAM : masáž celého tela bylinným práškom



Terapeut vmasíruje do pokožky teplý liečivý púder, ktorý podporuje metabolizmus, redukciu celulitídy a hmotnosti. Procedúra je vhodná aj na zlepšenie mobility a pri kožných problémoch, ako sú ekzémy či psoriáza.

60min **65€**

UDWARTHANAM + SWEDANAM



Udwarthanam je procedúra s teplým liečivým práškom vmasírovaným do pokožky, Swedanam je bylinné naparovanie v naparovacej komore.

90min **75€**

SWEDANAM : parný box



Bylinné naparovanie v drevenej naparovacej komore. Prehlbuje celkovú relaxáciu organizmu, uvoľňuje stuhnuté svaly, zbavuje telo nečistôt a podporuje krvný obeh.

20min **22€**

Detoxikačný balíček pre návrat do rovnováhy : 5 procedúr



Vybrané procedúry pomáhajú znižovať stres a úzkosť, podporujú trávenie a vylučovanie, posilňujú imunitný systém a zlepšujú kvalitu spánku. Balíček má zároveň podporovať redukciu hmotnosti.

5x 90min **342€**

PADABHYANGA : masáž chodidiel

Jemná masáž nôh a chodidiel uvoľňuje stres a napätie a upokojuje celé telo. Podporuje hlbší spánok a pomáha pri nespavosti.

30min **29€**

MASÁŽE TVÁRE A PROGRAMY

Indická liftingová masáž tváre



Jemná masáž, ktorá spevňuje pleť, vyhladzuje vrásky a zlepšuje kontúry tváre. Podporuje relaxáciu, prekrvenie a prirodzenú regeneráciu pokožky.

30min **29€**

Indická liftingová masáž tváre s maskou zo santalového dreva



Masáž spevňuje pleť, vyhladzuje vrásky a zlepšuje tón pokožky. Santalová maska pleť upokojuje, hydratuje a dodáva jej svieži vzhľad.

60min **39€**

Kráľovský rituál pre tvár : liftingová masáž a intenzívna starostlivosť



Liftingová masáž a intenzívna regenerácia pre pevnejšiu, pružnejšiu a žiarivejšiu pleť.

75min **59€**

Balíček pre sviežu a žiarivú pleť : 3 procedúry



Tri procedúry pre intenzívnu hydratáciu, regeneráciu pleti, zjednotenie tónu a prirodzený jas.

3x 50min **96€**

Intenzívny omladzujúci balíček pre pevnú a hladkú pleť : 5 procedúr



Päť procedúr pre hydratovanú, rozžiarenú a revitalizovanú pleť.

5x 50min **160€**

AJURVÉDSKE BALÍČKY A PROGRAMY

Detox a regenerácia : 5 procedúr



Procedúry podporujú relaxáciu, trávenie, imunitu a kvalitný spánok. Prispievajú aj k redukcii hmotnosti.

5x 90min **342€**

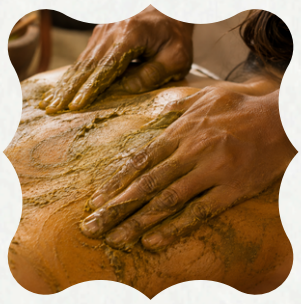
Antistres a kvalitný spánok : 5 procedúr



Podporuje relaxáciu, trávenie, imunitu, kvalitný spánok a redukciu hmotnosti.

5x 90min **323€**

Zoštíhľujúci a detoxikačný program



Hĺbková masáž s bylinnými práškami a olejmi podporuje prekrvenie, exfoliáciu pokožky a redukciu podkožného tuku.

3x 90min + 2x 60min **315€**

Pri bolesti šije a chrbta : 3 procedúry



Balíček je zameraný na uvoľnenie bolestivých a stuhnutých svalov a podporu nervového systému.

3x 60min **135€**

KATI BASTI : pri lokálnej bolesti chrbta, 3 procedúry



Teplý liečivý olej aplikovaný na kríže uvoľňuje svalové napätie, zmierňuje bolesť a podporuje regeneráciu a pohyblivosť.

3x 60min **144€**

KATI BASTI : pri lokálnej bolesti chrbta, 5 procedúr



Rovnaká terapeutická procedúra Kati Basti zameraná na dolnú časť chrbta, pri chronických bolestiach, sedavom zamestnaní či fyzickej záťaži.

5x 60min **210€**

Pri migréne a bolesti hlavy



Balíček zabezpečuje uvoľnenie stresu, detoxikáciu a upokojenie. Pomáha zmierniť migrénu a pravidelnú bolesť hlavy, zlepšuje spánok a pomáha odstraňovať stres.

45min + 75min + 90 min **149€**

Žiarivá a svieža pleť : 3 procedúry



Tri procedúry zamerané na intenzívnu hydratáciu, regeneráciu a rozjasnenie pleti. Pomáhajú zlepšiť jej pružnosť, zjednotiť tón a navrátiť jej prirodzený jas, sviežosť a zdravý vzhľad.

3 × 50 min **96€**

Intenzívne omladenie a lifting : 5 procedúr



Päť procedúr zameraných na spevnenie a omladenie pleti. Podporujú jej pružnosť, pomáhajú redukovať viditeľnosť vrások a navracajú jej svieži, vypnutý a mladistvý vzhľad.

5 × 50 min **160€**

PÁROVÉ MASÁŽE

ABHYANGA : olejová masáž celého tela pre dvoch



Relaxačná a regeneračná masáž pre dve osoby. Prebieha v oddelených miestnostiach, slúži ako prevencia proti ochoreniam, prečisťuje organizmus a podporuje vylučovanie toxínov z tela.

60min **83€**

90min **99€**

PINDA SVEDA : masáž bylinnými vrecúškami pre dvoch



Masáž pre dve osoby s použitím liečivých bylinných vrecúšok, zameraná na problémové partie pohybového aparátu.

60min **83€**

90min **94€**

Párová masáž podľa výberu



1× ABHYANGA alebo PINDA SVEDA + 1× klasická alebo relaxačná masáž.

60min **83€**

90min **99€**