

BAZEN U WellNest POHORSKOJ SELSKOJ KUĆI: bazen s prirodnom pohorskom energiziranom vodom, grijani masažni bazen (34°C) i prekrasna sunčana terasa s pogledom na pohorsku šumu.

#### SVIJET SAUNA u WellNest POHORSKOJ SELSKOJ KUĆI

**EKSTREMNA FINSKA SAUNA (90°C):** Finska sauna je najpoznatija i najpopularnija sauna. Vrući zrak koji ispušta zaista pomaže u detoksikaciji tijela. U finskoj sauni počinjete se znojiti već nakon nekoliko minuta i tako se detoksirate. Kupanje u sauni u toplo/hladnom načinu rada odličan je način za poboljšanje cirkulacije krvi, smanjenje oteklina i osjećaja umora u rukama i nogama. Za razliku od turske saune, preporučuje se osobama koje pate od reume i artritisa.

**KROMOTERAPIJA SAUNA (75°C):** Finska sauna s dodatkom kromoterapije - terapije bojama. Ljudi su otkrili da boje utječu na ljudsko tijelo i um još od davnina, kada su počeli koristiti boje u liječenju. Psihološki aspekt je od velike važnosti u percepciji boja. Neke se boje koriste u liječenju raznih bolesti (depresija, alergije, ...) jer svaka boja pogoduje određenom ljudskom organu. Boje utječu na dobrobit osobe, njezino ponašanje, prihvaćanje i percepciju okoline oko sebe.

**TURSKA PARNA KUPKA (45 °C):** Najstarija poznata metoda wellness tretmana je uz pomoć pare. Parnu saunu koristili su Rimljani, Egipćani i Grci, koji su vjerovali da para ne regenerira samo tijelo, već i dušu. Uživajte u iskustvu potpunog blagostanja. Ova hidroterapija koristi vodu u obliku pare koja brzo zagrijava cijelu kožu i dišne putove. Kako se tjelesna temperatura u sauni povećava s parom, krvne žile se šire, a krv bolje i brže teče u sve dijelove tijela. Fina para nježno obavija tijelo, dok topla temperatura omekšava kožu i čisti je od toksina, a istovremeno pomaže u ublažavanju stresa. Parna sauna radi s visokom vlagom (90-95%), što znači temperaturu između 40-45° C, koja potiče manje intenzivno znojenje nego u toplom i suhom okruženju (finska sauna), ali količina znoja je ista, samo je postupak potrebno ponoviti nekoliko puta.

**AROMA PARNA KUPKA (50°C):** Savršeno ćete se opustiti u povoljnoj klimi s prirodnim aerosolima. Aroma parna sauna revitalizira, vlaži i čisti naše dišne putove, otvara pore na koži, omogućuje pročišćavanje tijela i ubrzava cirkulaciju krvi. Dodavanjem raznih mirisa dodatno mazimo dišne putove, čime povećavamo osjećaj ugone i opuštanja.

**LEDENA ŠPILJA:** Hladnoća koja obnavlja. U toplinskim tretmanima hladnoća je jednako važna kao i vrućina. Izvanredan kapacitet hladnoće, koja aktivira sve sustave samoizlječenja u tijelu, bio je poznat još u antici. U rimskim termama ledene špilje bile su usko povezane s vrućim komorama, naime trljanje ledom sprječava nepotrebno i nezdravo dodatno znojenje, nakon što je toplinska terapija završena, npr. nakon saunanja u finskoj sauni. Ledena kabina održava temperaturu između 5° C i 10° C.

**KNEIPPOV BAZEN:** Neizostavan dio ponude za sve prave ljubitelje saune. Kneipp hladni bazen dio je Kneipp metode - posebnog oblika vodene terapije, uključuje naizmjenično ulijevanje ili namakanje tijela u hladnoj i toploj vodi. Kneipp je otkrio da ovaj postupak ubrzava cirkulaciju tijela, uklanja umor, okrepljuje i jača tijelo i duh. Istovremeno, djeluje i na stimulaciju vegetativnog živčanog sustava i opuštanje mišića kako bi tijelo ponovno pronašlo ravnotežu.

**MASAŽNI BAZEN / WHIRLPOOL:** Masažni bazen ili whirlpool je manji bazen s vodom zagrijanom na 36°C. U masažnom bazenu raspoređene su razne masažne mlaznice za masažu tijela.

**TEPIDARIJ:** Prostor za opuštanje između sauna i nakon njih. U tepidariju se možete osvježiti detoks čajem i vodom uz slušanje mirne glazbe.