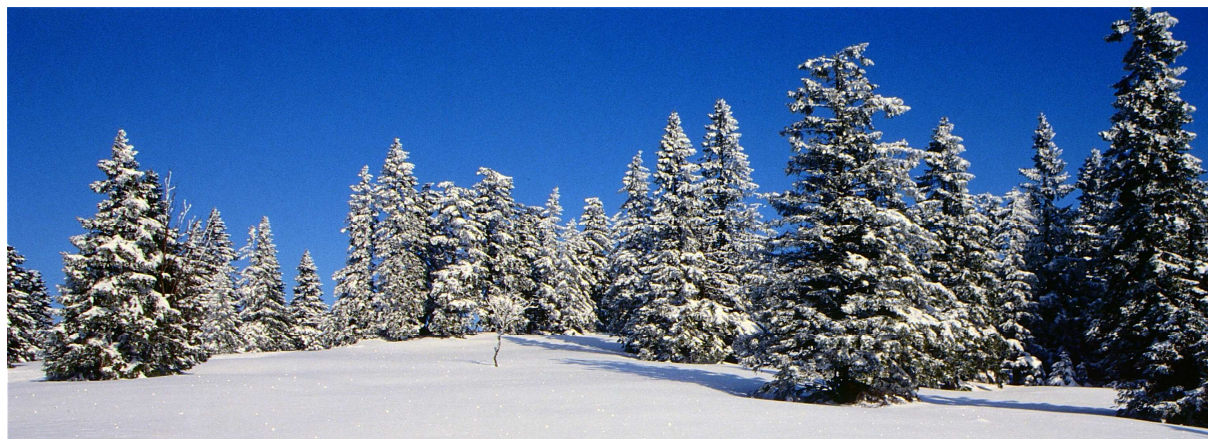


Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Dovolite, da vas popeljemo skozi harmonijo čutnega ugodja sredi neokrnjene narave Pohorja.



Nadihajte se svežega zraka in se prepustite pomirjajočemu vplivu gozdov, ki vas obdajajo. Pustite se razvajati v objemu neokrnjene pohorske narave.



Pobegnite stresu in se prepustite pomirjajočemu učinku savn, osvežite se v blagodejnem brbotanju masažnega bazena ali se prepustite rokam naših izkušenih maserjev. Doživite vzdušje pravljičnega gozda in se posvetite sebi.

Za razvajanje so vam na voljo:

- *Finsko, turško, BIO finsko in infrardečo savno,*
- *Masažni bazen do 8 oseb,*
- *sprostitvene ter klasične masaže,*
- *Osvežilni pilinge in negovalne obloge.*

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Savne

Blagodejen vpliv savn vam zagotavlja dobro počutje in sprostitvev. Zdravilni učinki, ki jih ima savna na človeka so neprecenljivi. Deluje antistresno, razstruplja organizem, krepi imunski sistem, čisti dušo in telo. Savna je prav gotovo kraj kjer se lahko sprostimo, meditiramo in se posvetimo sebi.

Finska savna

Temperature se gibajo od 80-100°C, zrak je suh. Visoke temperature lahko prenesemo, ker naše telo izhlapeva pot in s tem hladi površino kože. Segreti zrak sprosti napetost v mišicah in povzroči obilno potenje, ki očisti telo.

Turška savna

Turška savna ali parna kopel je priporočljiva predvsem za čiščenje kože ter učinkuje na sproščanje mišic. Zelo visoka vlažnost zraka ter temperatura (50°C - 55°C) vplivata blagodejno na dihalne poti, podobno kot pri inhalaciji. S pomočjo pare se pore na koži odprejo, s čemer pripomoremo k naravnemu čiščenju kože.

BIO finska savna

Bio savna je mehkejša oblika klasične finske savne. Temperatura zraka je 60°C in relativna vlažnosti približno 45 %. Obremenitev krvnega obtoka je v bio savni manjša.

Deluje na principu vročega zraka in povečane relativne vlažnosti. Zaradi konstantne visoke temperature se telo segreje, s pomočjo visoke vlažnosti pa je tudi potenje lažje.

Bio savna s kromoterapijo

Prijetnega počutja in sproščanja boste deležni v bio savni s kromoterapijo, ki z nežnim spreminjanjem barvnega spektra svetlobe vzpostavlja ravnovesje telesa in duha. Nižja temperatura in višja stopnja vlage pospešita odpiranje por in s tem olajšata izločanje vode iz telesa.

Bio zeliščna savna

V savni vas bomo razvajali z blagodejnostjo in zdravilnostjo zelišč v obliki aromaterapije. Izbrana so bio-zelišča, ki pomirjajo, sproščajo, delujejo antiseptično, proti prehladam in vnetjem.

Infrardeča savna

Energija v infra rdeči savni deluje globinsko in ogreje naše telo. Temperatura v infrardeči savni je nižja kot v finski in je zato tudi priporočljiva za ljudi s kardiovaskularnimi težavami. Infra rdeča savna s segrevanjem telesa pospešuje cirkulacijo krvi, kar je prvi pogoj za lepo, mladostno in mehko kožo.

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Wellness Sitar vam ponuja številne sodobne savne v ambientu čarobnega gozda, ki vam pričara občutek razvajanja v naravi.

Obratovanje sveta savn:

Petek in sobota 15 – 21h

Ponedeljek, torek, sreda in četrtek – za zaključene družbe po predhodni najavi

Nedelje in prazniki, počitnice – priložnostno (info: recepcija)

Cenik sveta savn:

Vstop za 3 ure: 13€

Vodeno savnanje 3 ure: 15€

Vodeno savnanje s pilingom in oblogo 3 ure: 19€

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Masaže - izvajata ženska in moški maser!

»POHORKA« - klasična masaža

Pohorka je klasična masaža celega telesa ali posameznih delov, ki vzbuja ugodje in izboljša počutje. Tehnike glajenja, gnetenja, vtiranja in tresenja zagotavljajo fizično sprostitev, poveča metabolizem tkiva, raztegne in sprosti mišice, zmanjša bolečine, prepreči in odpravi krče, izboljša krvni obtok in okrepi delovanje imunskega sistema.

Učinki: Vpliva na telesno in duševno lagodje. Z masažo izboljšujemo splošno počutje, vplivamo na elastičnost in vitalnost kože, krvni in limfni obtok, sklepe in (ob)sklepne mišice, podkožno maščobno tkivo, živčni sistem, izboljšuje duševno počutje, omogoča pomiritev in sprostitev.

| | |
|---|-----|
| 20 min; masaža posameznih delov telesa ali hrbta | 20€ |
| 30 min; masaža hrbta in nog | 28€ |
| 50 min; masaža celega telesa | 38€ |

»POLJANA« - sprostilna masaža

Sprostilna masaža je zelo podobna klasični masaži, ki uporablja aromatična olja.

Učinkuje na notranje organe direktno in indirektno, omogoča uravnovešanje pretoka energij, sprosti centralno in periferno živčevje, odplavlja tudi vse strupe iz telesa, sprošča telo, razvaja, krepi duha in odpravlja stres.

| | |
|--|-----|
| 50 min; masaža hrbta in nog | 40€ |
| 90 min; masaža celotnega telesa | 65€ |

»ŠPÓHORC« - športna masaža Pohorja

Športna masaža je skupek šestih prilagojenih masažnih tehnik (glajenja, gnetenja, vtiranja, udarjanja, tresenja in gibov v sklepih), ki pripomorejo k hitrejši in boljši regeneraciji mišic pred, med ali po športni dejavnosti.

Učinki: Individualno prilagojene tehnike pospešeno pripravijo posameznika na športno obremenitev, pomagajo pri razgibavanju, posebej pa pomagajo pri raztezanju (stretching) in sproščajo mišično napetost s pospeševanjem krvnega pretoka po športni dejavnosti.. Daje občutek sprostitve in pomaga pri zdravljenju poškodb, posledično pa dviguje tudi športnikovo samozavest.

| | |
|---|------|
| 40min; individualno prilagojena masaža | 38 € |
|---|------|

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Ponudba masaž v apartmajski hiši Ribnica II:

Vse vrste masaž lahko za goste izvajamo tudi v studiu apartmajske hiše Ribnica II:

Klasična masaža

| | |
|---|------------|
| <i>20 min; masaža posameznih delov telesa ali hrbta</i> | <i>18€</i> |
| <i>30 min; masaža hrbta in nog</i> | <i>25€</i> |
| <i>50 min; masaža celega telesa</i> | <i>34€</i> |

Sprostilna masaža

| | |
|--|------------|
| <i>50 min; masaža hrbta in nog</i> | <i>36€</i> |
| <i>90 min; masaža celotnega telesa</i> | <i>58€</i> |

Športna masaža

| | |
|---|------------|
| <i>40min; individualno prilagojena masaža</i> | <i>34€</i> |
|---|------------|

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Vodeno savnanje

Pilingi so v kombinaciji s savnanjem namenjeni globinskemu čiščenju kože. S pilingi površinski del kože nežno zdrgnemo s krožnimi gibi in tako odstranimo odmrle celice. Zrnca ali kristali v pilingu kožo zmečajo in jo naredijo prožno. Koža tako postane nežnejša in mehkejša na dotik. Blagodejen vpliv savn se s pilingi in oblogami pospešijo in povečajo zdravilne učinke.

Skupinam obiskovalcem ponujamo različne oblike savnanja, pilinge in obloge pa si lahko gostje nanašajo in vtirajo tudi sami. V slednjem primeru priporočamo 15 - 20 minut nežnega vtiranja, da ne bi prišlo do razdraženosti kože, spiranje in nanos obloge, ki nahrani kožo in ji povrne vitalnost.

1. Program vodenedega savnanja:

Tri urni program vodenedega savnanja se izvaja pod aktivnim vodstvom animatorja. Program vključuje uvodno kratko predstavitev ponudbe, animator vas popelje v svet savn, pojasni pravila savnanja in obnašanja v savnah ter vmesnih počitkov, priporoča čas savnanja posameznim gostom v posebnem zaporedju savn. Program vključuje tudi ledni piling. Po končanem programu vas pogostimo s toplim čajem.

Cena vodenedega savnanja: 15€

2. Program vodenedega savnanja s pilingom in oblogo v parni savni!

Animator programa vas popelje v svet savn, pojasni pravila savnanja in obnašanja v savnah ter vmesnih počitkov, posameznim gostom priporoča čas savnanja v posebnem zaporedju savn, pojasni navodila 15 minutne uporabe različnih pilingov in oblog, ki jih glede na učinke gostje izberejo po želji. Animator izvaja tudi program aktivnega vrtenja brisače, s katerim skrbi za enakomerno razporeditev toplega zraka in blagodejni vplivi raznovrstnih eteričnih olj na naš organizem.

Cena vodenedega savnanja s pilingom in oblogo: 19€

Ponujamo različne vrste pilingov:

- **"Medeno ličkanje"** - je medeni piling z osnovo iz mletih koruznih zrn in vonjem citrusov. Pilingu je dodan vitamin E kot eliksir mladosti, ki v kombinaciji z medom kožo pomlajuje. Cena samo-pilinga je **2€**.
- **"Travniška kislica"** - je piling na osnovi kristalne soli za savne, katerim je dodano eterično olje citrusov, ki pomlajevanju kože dajejo občutek svežine. Cena samo-pilinga je **2€**.
- **"Lovrenška Lavenda"** - je piling na osnovi kristalne soli za savne, katerim je dodano eterično olje sivke, ki pri pomlajevanju kože dajejo občutek pomiritve in spokojnosti. Cena samo-pilinga je **2€**.

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Hranilne obloge telesa

Hranilne obloge različnih vrst so oblike kozmetičnih tretmajev, ki lahko nasploh uspešno učinkujejo proti celulitu, mlahavi koži, lokalni debelosti, zabuhlosti, pri problemih z cirkulacijo in imajo "lifting efekt". Poznamo zeliščne obloge, medene, čokoladne, sadne in druge vrste oblog. Namen nege je na naravni način vrniti koži elastičnost in vitalnost, izboljšanje fizičnega in psihičnega počutja.

Medena obloga

Medeno oblogo uporabljamo za nego telesa, ker iz telesa izloča strupene snovi – toksine. Oblogo namažemo in vmasiramo v telo. Počivanje v taki oblogi je blagodejno in sproščujoče, telo pa iz obloge vpija vse zdravilne sestavine ter je zato priporočljiva tudi po pilingu. Po oblogi je koža nahranjena in napeta, izboljša se tudi splošno telesno počutje.

Učinki: Méd je energijsko zelo bogat, vsebuje vitamine, minerale, encime in antioksidante. Pri okrevanju, v starosti in po bolezni zavira nadaljnje infekcije in okužbe, zato ga priporočamo za celjenje ran, opeklin, vnetij in izpuščajev, poleg tega pomaga tudi pri mišičnih krčih.

Medena obloga je pripravljena za enostavno uporabo in si jo gostje enakomerno nanašajo sami. Učinkovati jo pustimo 5-10 minut. Lahko jo uporabljamo tudi kot oblogo, povito s folijo, pustimo jo učinkovati največ 15 minut, saj se po določenem času začne lepiti.

- **"Domača medica"** – je medena obloga, kateri lahko primešamo soli ali olja, v oblogo pa lahko zamešamo tudi dišavo po želji, s katero spodbudimo in povečamo učinke pomiritve, regeneracije kože telesa in duha. **Cena samo obloge je 2€.**
- **»Medena polana«** – je medena obloga s primešanimi dišavami domačih zelišč, posebej skrbno izbranih za dobro počutje, sprostitve in regeneracijo. **Cena samo obloge je 2€.**

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Posebna razvajanja v dvoje

Vzemita si čas zase in se odpočijta od mestnega vrveža. Prisluhnita tišini pohorske narave in se presenetita z razvajanjem v dvoje. V prijetnem ambientu wellnessa si bosta že v nekaj urah sprostila telo in duha ter uživala v masažnem razvajanju in savnah.

Čokoladno razvajanje v dvoje:

Prepustita se enournem razvajanju v paru z ženskim in moškim maserjem, ki vaju bosta sprostila s 30 minutno čokoladno masažo, nato vaju prepustita 30 minutnemu počitku z dvema kozarcema šampanjca.

Paket vključuje:

- 30 min masažo s čokolado za dva z dvema maserjema,*
- 30 min sprostitve ob glasbi*
- Penina vinarstva Hlupič.*

Cena za dve osebi: 80€

Apres ski masaža za dva:

Dama in gospod se sredi Pohorja po športu ali sprehodu tri ure skupaj razvajata s pilingom po izbiri v vseh štirih savnah ob masažnem bazenu in počivata na ležalnikih. Užitek si popestrita s 50 minutnim sproščanjem s skupkom različnih masažnih tehnik,

Paket vključuje:

- Vstop v svet savn,*
- 2 x 50 min masaža prilagojenih tehnik,*
- Samo-piling po izbiri za dva.*

Cena za dve osebi: 80€

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si

Wellness Sitar

Dih gozda in svežina narave

Darilo, ki razveseljuje - Darilni bon

Želite pokloniti nepozabno in edinstveno sprostitev v savnah z masažo, razvajanje v dvoje ali samo bivanje sredi neokrnjene narave Pohorja?



Individualno prilagojen darilni bon je prava odločitev za raznolike in še tako zahtevne želje.

Recepcija Sitar:

T: +386 2 8765 300, G: +386 31 872 908, F: +386 8765-999;

E: ribnisko.pohorje@rikom.si