



SPA MENU

Zážitok od prvého momentu
The moment it begins, you feel it



WELLNESS & RELAX

Vyberte si zo širokej ponuky wellness služieb a procedúr a nechajte sa rozmaznávať pod rukami našich skúsených masérov a fyzioterapeutov.

**Ak si nie ste istý, radi vám s výberom poradíme.
Neváhajte sa na nás obrátiť: +421 52 711 0502**

Pre externých hostí (mimo hotelových hostí Wellness Hotela Borovica) je možnosť objednať si wellness procedúry a masáže deň vopred telefonicky cez recepciu wellness centra.



Choose from a wide range of wellness services and treatments and let yourself be pampered by our experienced masseurs and physiotherapists.

**If you are not sure, we will be happy to give you advise.
Do not hesitate to contact us: +421 52 711 0502**

For external guests (non-hotel guests of Wellness Hotel Borovica), it is possible to book wellness treatments and massages in advance by calling the wellness center reception at least one day before.





Klasická masáž

25 min / 50 min

Klasická masáž prináša hlbkové uvoľnenie, odstraňuje únavu, preťaženosť, svalové kŕče, obnovuje pohyblivosť stuhnutých a bolestivých svalov.

35,00 € / 70,00 €

30,00 € / 60,00 € | MY

Aromatická relaxačná masáž

25 min / 50 min

Jemná pomalá masáž s použitím esenciálnych olejov. Uvoľňuje stuhnutosť svalov, kĺbov, zmiernuje psychické napätie, uvoľňuje myseľ a má mnohé ďalšie pozitívne účinky.

35,00 € / 70,00 €

30,00 € / 60,00 € | MY



Classic massage

25 min / 50 min

Classic massage brings deep relaxation, removes fatigue, overload, muscle cramps, restores the mobility of stiff and painful muscles.

35,00 € / 70,00 €

30,00 € / 60,00 € | MY

Aromatic relaxation massage

25 min / 50 min

A gentle slow massage using essential oils. It relaxes stiff muscles, joints, relieves mental tension, relaxes the mind and has many other positive effects.

35,00 € / 70,00 €

30,00 € / 60,00 € | MY



Masáž “BOROVICA”

25 min / 50 min

Vychutnajte si jedinečné spojenie aromatického oleja s extraktmi z borovice, príjemné hladivé hmaty klasickej masáže a hrejivé prekrvujúce hmaty za pomoci silikónových baniek. Táto masáž navodzuje rýchle uvoľnenie svalového napätia.

40,00 € / 75,00 €

Antistresová masáž hlavy

30 min

Táto úžasná masáž uvoľňuje napätie a stres, ktorý je už pomaly bežnou súčasťou nášho života. Okrem toho má priaznivé účinky aj proti únave, nespavosti a tiež podporuje rast a kvalitu vlasov.

45,00 €



Massage “PINE”

25 min / 50 min

Enjoy the unique combination of aromatic oil with pine extracts, pleasant smooth touches of a classic massage and warm bloody touches with the help of silicone flasks. This massage induces a quick release of muscle tension.

40,00 € / 75,00 €

Antistress head massage

30 min

This amazing massage relieves tension and stress, which is slowly becoming a normal part of our lives. In addition, it has beneficial effects against fatigue, insomnia and also promotes hair growth and quality.

45,00 €



Celotelová masáž lávovými kameňmi

50 min

Základom tejto techniky je uvoľňujúce prehrievanie a masírovanie čakry, energetických dráh a stuhnutých miest. Táto technika má neuveriteľne harmonizačné účinky.

75,00 € 65,00 € | MY

Hĺbková masáž chrbta

30 min

Metóda tejto masáže spočíva v pretahovaní kože v riasach, tlaku na príslušné body v mäkkých tkanivách, posune fascií a v jemnom strečingu.

50,00 € 45,00 € | MY



Full body massage with hot stones

50 min

The basis of this technique is the relaxing overheating and massaging of the chakra, energy pathways and stiffened places. This technique has incredibly harmonizing effects.

75,00 € 65,00 € | MY

Deep back massage

30 min

The method of this massage consists of stretching the skin in the lashes, pressing appropriate points in the soft tissues, shifting the fascia and gentle stretching.

50,00 € 45,00 € | MY



Reflexná masáž chodidiel

30 min

Reflexná masáž sa zameriava na priame ovplyvňovanie reflexných plôšok, aby nepriamo ovplyvňovala vnútorné orgány.

50,00 €

Celotelová športová masáž

50 min

Táto intenzívna masáž je zameraná na hlbkové uvoľnenie svalstva po fyzickej záťaži. Pomáha odstrániť svalové napätie, zmierňuje bolesť a podporuje regeneráciu celého tela. Ideálna pre aktívnych ľudí a športovcov.

75,00 €



Reflexology foot massage

30 min

Reflexology massage focuses on directly affecting the reflex surfaces, to indirectly affect the internal organs.

50,00 €

Full body sports massage

50 min

This intensive massage focuses on deep muscle relaxation after physical exertion. It helps to relieve muscle tension, reduce soreness, and support full-body recovery. Ideal for active people and athletes.

75,00 €



Hrejivý medový zábal

25 min

Zábal s prírodným medom prináša hlbkové prehrievanie, podporuje prekrvenie pokožky, uvoľňuje svalové napätie a napomáha celkovej regenerácii organizmu. Má výrazný relaxačný účinok a zjemňuje pokožku.

30,00 €

Rašelinový zábal

25 min

Rašelinový zábal využíva silu prírodnej termoterapie. Zlepšuje prietok kapilár, znižuje svalový tonus a prispieva k výraznej svalovej relaxácii. Vhodný pri bolestiach chrbta, kĺbov a únave.

30,00 €



Warm honey wrap

25 min

This natural honey wrap deeply warms the body, stimulates blood circulation, relieves muscle tension and supports overall regeneration. It provides strong relaxation and softens the skin.

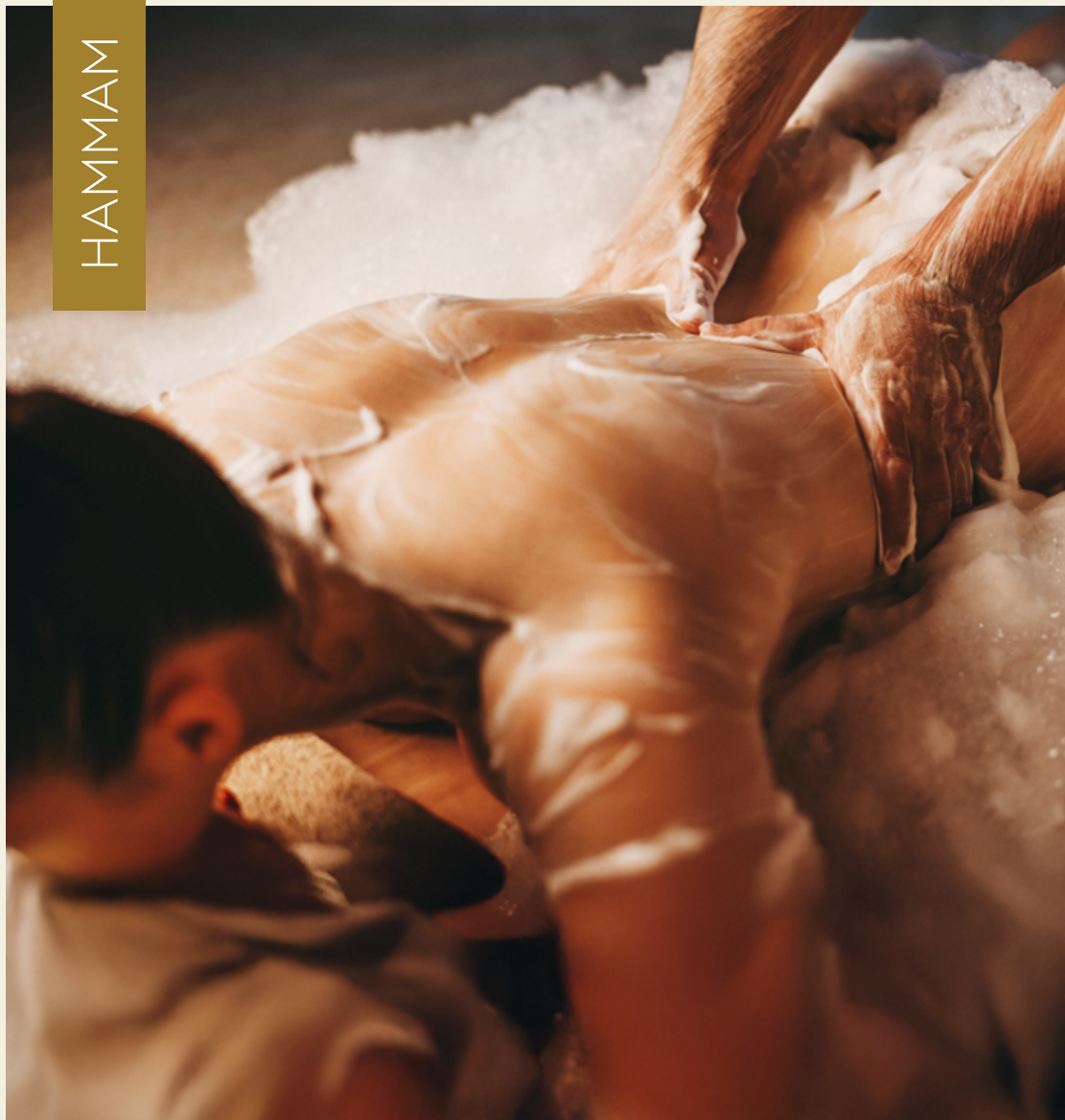
30,00 €

Peat wrap

25 min

This peat-based wrap uses the power of natural thermotherapy. It improves capillary flow, reduces muscle tone and promotes deep muscular relaxation. Ideal for back or joint pain and fatigue.

30,00 €



HAMMAM

40 min



Tradičný turecký kúpeľ s dávnymi koreňmi v stredovýchodnej a severoafrickej kúpeľnej kultúre. **Tento zážitok je unikátny a nenájdete ho nikde inde vo Vysokých Tatrách.** Procedúra prechádza niekoľkými fázami prečistenia a uvoľnenia:

- *Vstup do teplého parného priestoru (caldarium), kde vlhký horúci vzduch napomáha rozšíreniu ciev, detoxikácii a zvýšeniu prekrvenia.*
- *Exfoliácia čiernym mydlom a kessa rukavicou, ktorá odstraňuje odumreté bunky, čistí póry a zjemňuje pleť.*
- *Oplach a masáž, často s aromatickými olejmi (napr. argan, eukalyptus), ktorá podporuje relaxáciu, zmierňuje svalové napätie a revitalizuje zmysly.*

HLAVNÉ BENEFITY:

- **Detoxikácia a očista pokožky** vďaka pórom otvoreným parou, podporou lymfatického systému a odstránením odumretých buniek.
- **Prekrvenie a posilnenie ciev**, čo vedie k lepšiemu okysličeniu a eliminácii toxínov – pozitívne pre svaly a kĺby.
- **Hĺbková relaxácia a redukcia stresu**, stimulácia parasympatického nervového systému – komplexné uvoľnenie tela a mysle.
- **Potešenie zmyslov**, sprevádzané tradičnou rituálnou atmosférou, spoločenskou pohodou a kultúrnym rozmerom zážitku.

110,00 € 100,00 €



HAMMAM

40 min



A traditional Turkish bath with ancient roots in Middle Eastern and North African bathing culture. **This experience is unique and cannot be found anywhere else in the High Tatras.** The procedure consists of several phases of cleansing and relaxation:

- *Entry into a warm steam room (caldarium), where humid hot air promotes vasodilation, detoxification, and increased circulation.*
- *Exfoliation with black soap and a kessa glove, which removes dead skin cells, cleanses the pores, and softens the skin.*
- *Rinse and massage, often with aromatic oils (e.g., argan, eucalyptus), which encourage relaxation, relieve muscle tension, and revitalize the senses.*

MAIN BENEFITS:

- **Detoxification and skin cleansing** thanks to steam-opened pores, stimulation of the lymphatic system, and removal of dead skin cells.
- **Improved circulation and vascular strength**, leading to better oxygenation and toxin elimination – beneficial for muscles and joints.
- **Deep relaxation and stress reduction** through activation of the parasympathetic nervous system – a complete release of body and mind.
- **Sensory delight**, enhanced by a traditional ritual atmosphere, social ease, and the cultural richness of the experience.

110,00 € 100,00 € | MY



Čokoládová masáž

20 min | odporúčané pre deti od 8 rokov

Malí hrdinovia si oddýchnu ako v rozprávke s vôňou čokolády. Doprajte im nezabudnuteľný zážitok z ozajstnej masáže, pri ktorej sa aj realita zmení na sladké čokoládové dobrodružstvo.

25,00 €

Aromatická masáž

20 min | odporúčané pre deti od 8 rokov

Jemná masáž s použitím prírodných esenciálnych olejov, ktorá uvoľňuje napätie v nohách a chrbte. Pomáha upokojiť myseľ a navodiť pocit pohody a bezpečia.

25,00 €

Detské masáže sú realizované u sprievode rodiča, ktorý je prítomný počas celej procedúry, aby sa zabezpečil maximálny komfort a pohoda dieťaťa.



Chocolate massage

20 min | recommended for children from 8 y.o.

Little heroes relax like in a fairy tale, surrounded by the scent of chocolate. Give them an unforgettable experience of a real massage, where reality turns into a sweet chocolate adventure.

25,00 €

Aromatic massage

20 min | recommended for children from 8 y.o.

A gentle massage using natural essential oils that relieves tension in the legs and back. It helps calm the mind and promotes a sense of comfort and well-being.

25,00 €

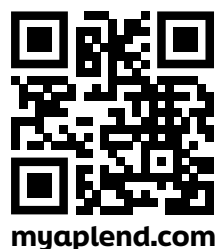
Children's massages are performed accompanied by a parent, who is present throughout the procedure to ensure maximum comfort and well-being for the child.

MYAPLEND

Ako členovia vernostného systému MYAPLEND, máte vybrané procedúry za zvýhodnenú cenu. Okrem toho vám MYAPLEND ponúka možnosť ďalších zliav a benefitov na zaujímavé športové, voľnočasové i detské atrakcie či ubytovanie. Zaregistrujte sa a získajte všetky výhody MYAPLEND ešte dnes!

As members of the MYAPLEND loyalty program, you can enjoy selected treatments at a discounted price. In addition, MYAPLEND offers you access to further discounts and benefits for exciting sports, leisure, and children's attractions, as well as accommodation. Register today and start enjoying all the MYAPLEND benefits!

Registrujte sa a užívajte si výhody ihneď!
Register and enjoy the benefits immediately



- 1. Zaregistrujte sa na webe www.myaplend.com**
Register at www.myaplend.com
- 2. Potvrďte registráciu na Vašom e-maili**
Confirm the registration on your e-mail
- 3. Pri využívaní benefitov sa preukazujte vernostným číslom / QR kódom**
When using benefits, prove yourself with a loyalty number / QR code

WELLNESS & SPA ETIKETA

OBJEDNÁVANIE WELLNESS SLUŽIEB

Odborní pracovníci na wellness recepcii Vám radi odporučia z našej bohatej ponuky vhodné ošetrenie pre Vás. Odporúčame Vám zarezervovať si ošetrenie v predstihu, aby ste ho mohli absolvovať vo Vami požadovanom čase. Na procedúry sa môžete objednať priamo na wellness recepcii alebo telefonicky z hotelovej izby.

VAŠA PRÍPRAVA PRED PRÍCHODOM NA PROCEDÚRY

Žiadame Vás prísť na masáž/ošetrenie 5-10 minút pred objednaným časom, aby ste stihli vyplniť zdravotný dotazník a prezliecť sa. V prípade meškania bude Vami objednané ošetrenie krátené v závislosti od doby meškania z dôvodu plynulého a bezproblémového zabezpečenia ďalších objednávok.

PRAJETE SI REZERVÁCIU ZRUŠIŤ? DAJTE NÁM VEDIEŤ VČAS.

V prípade, že potrebujete svoju rezerváciu zrušiť, prosíme vás, aby ste nás o tom informovali minimálne 6 hodín vopred. Zrušenia nahlásené po tejto lehote podliehajú storno poplatku vo výške 50 % z ceny ošetrenia. Ak sa na rezervovaný termín nedostavíte bez predchádzajúceho zrušenia, bude vám účtovaná plná cena za objednanú službu. Ďakujeme za pochopenie a ohľaduplnosť.

WELLNESS & SPA ETIQUETTE

BOOKING WELLNESS SERVICES

Our professional wellness reception staff will be happy to recommend suitable treatments from our wide offer. We recommend booking your treatment in advance to ensure availability at your preferred time. Reservations can be made directly at the wellness reception or by calling from your hotel room.

BEFORE YOUR WELLNESS TREATMENT

We ask you to arrive for your massage/treatment 5-10 minutes before your scheduled time so that you have time to fill out the health questionnaire and change. In case of delay, your scheduled treatment will be shortened depending on the delay time in order to ensure smooth and trouble-free provision of other orders.

NEED TO CANCEL YOUR RESERVATION? LET US KNOW IN TIME.

If you need to cancel your reservation, please inform us at least 6 hours in advance. Cancellations reported after this period are subject to a cancellation fee of 50% of the treatment price. If you do not show up for your booked appointment without prior cancellation, you will be charged the full price for the ordered service. Thank you for your understanding and consideration.





WELLNESS RECEPCJA

+421 52 711 0502

www.aplend.com

