

## Zašto hamam

- Vlažna para stimulira protok krvi i intenzivno čisti kožu otvarajući pore, otklanja odumrle slojeve kože i ostavlja kožu mekanom, čistom i svilenkasto nježnom
- Djelotvorno je za osobe koje pate od poremećaja u spavanju, pretjeranog umora, oslabljene cirkulacije kože, suhe i napuknute kože, napetih i oslabljenih mišića, te osjetljivosti kod naglih promjena temperature.
- Redukuje znakove stresa i umora, te vaš izgled čini mlađim i ljepšim
- Stimulira kardiovaskularni sistem. Poboljšava cirkulaciju, ali ne podiže krvni pritisak
- Umanjuje razmnožavanje većine bakterija i virusa, dajući imunom sistemu vremena da obnovi svoje snage
- Posebno se preporučuje kod navedenih stanja: astme, bronhitisa, kašlja, hrkanja, promuklosti, iskašljavanja (posebno uz pomoć eteričnih ulja), neakutnih reumatskih bolova kao i ograničenih i bolnih kretnji zglobova

## Ritual hamam je pravo opuštanje koje uključuje:

Ritual započinje u parnoj sauni (temperatura 45 °C, 100 % vlaga). Parna sauna će otvoriti pore na koži cijelog tijela. Prilikom ulaska dobijete maramu (PESTEMAL) kojom omotate tijelo.

Finska sauna omogućuje da odumrle ćelije i nečistoće koje su duboko u koži izađu na površinu. Poboljšava se cirkulacija, tako da koža dobija zdravi sjaj.

Kad legnete na grijani kameni stol (GOEBBECK) slijedi izmjenično polijevanje hladno – tople vode po tijela (kneippanje).

Svaki posjet hamamu uključuje piling tijela s posebnim rukavicama (KESE). Tokom tog pilinga odstranjujemo gornji, odumrli sloj kožnih stanica i pospješujemo prokrvljenost vezivnog tkiva, te bolji tonus i elastičnost.

Nakon čišćenja kože slijedi masaža, odnosno gnječenje (trljanje) tijela pjenu sapunice. Učinak masaže je trenutni: koža postaje nevjerovatno čista i glatka, a tijelo se u potpunosti relaksira...

Masaža je lijek, opuštanje, način da se čovjek probudi i uspava, da vrati izgubljenu sigurnost, potpuno spozna svoje tijelo, da prepozna neka mjesta na kojima je napet a toga možda nije ni svjestan.

Pozitivni efekti masaže su raznovrsni: poboljšava lokalnu prokrvljenost, snižava krvni pritisak i puls, opušta mišićnu masu, pospješuje zarastanje rana i ožiljaka, ublažava bol, ubrzava metabolizam ćelija u tkivu, reducira stres, stvara psihičku opuštenost, održava elastičnost kože i vezivnih tkiva i utječe na cjelokupan vegetativni nervni sistem.

Zatvoreni rekreativni bazen sa termomineralnom vodom, uz hidromasaže, slapove i gejzire, idealan je izbor za uživanje u vodenj idili koju upotpunjava čaroban ambijent vrhunskog osvjetljenja.

I na kraju proces opuštanja završavamo u sobi za odmor. Uz ugodne zvuke muzike opustite svoje tijelo i um, a osvježavajućim napitcima i biljnim čajevima povratite ravnotežu u svoj organizam.

# DNEVNI HAMAM PROGRAM

## HAMAM SULTANOV RITUAL - 120 min 40 KM

### SADRŽAJ TRETMANA:

- parna sauna
- hamam - piling
- bazen
- soba za odmor

## HAMAM DREVNI RELAX RITUAL - 160 min 70 KM

### SADRŽAJ TRETMANA:

- parna sauna
- hamam – piling
- aroma + manuelna masaža 30 min
- bazen
- soba za odmor

## HAMAM REUMALOV RITUAL – 180 min 100 KM

### SADRŽAJ TRETMANA:

- parna sauna
- finska sauna
- hamam – piling + masaža pjennom
- aroma + manuelna masaža 30 min
- bazen + jacuzzi
- soba za odmor



**REUMAL**  
FOJNICA

Informacije i rezervacije: +387 30 838 800 / 838 801 / 838 802 / Fax: +387 30 838 848  
rezervacije@reumal.ba / www.reumal.ba

