

Кто с баней вырос, тот без бани не проживет!

В культуре Эстонии баня занимает свое определенное почетное место. Посещение бани было испокон веков нечто большим, чем просто очищением тела. В бане обсуждали мировые проблемы и размышляли о жизни. Чудодейственное влияние бани было знакомо еще нашим предкам, но и сегодня баня является

расслабляющим и надежным средством при многих проблемах здоровья. Самым важным является то, что баня и водные процедуры помогают восстановить общее физическое и душевное здоровье, освободиться от повседневного напряжения, расслабиться и восстановить силы.

ТУРЕЦКАЯ БАНЯ

В Турции баня или *хаммам* существует тысячелетия, а в наш обиход прочно вошло понятие «турецкая баня». Комплекс турецких бань *хаммам* в Estonia Termid состоит из двух паровых бань с различной температурой: 45 °C и 55 °C.

Турецкая баня является неиссякаемым источником молодости, расслабления, восстановления и оздоровления. В помещении установлен паровой кран, откуда поступает горячий пар почти при температуре кипения воды, поэтому помещение постоянно окутано клубами горячего пара. Благодаря высокой влажности турецкая баня помогает избавиться от различных заболеваний, таких как бронхиальная астма, бронхит, катар верхних дыхательных путей, кашель, охриплость голоса, неаккутные ревматические недомогания, тугоподвижность суставов и боли в суставах.

Пар очищает самый большой орган человека - кожу. Это самый удобный и простой способ выведения из организма накопившихся шлаков, поскольку от пара расширяются поры и миллионы потовых желез, через которые выходят вредные вещества и токсины. Путем ускоренного кровоснабжения и обмена веществ улучшаются текстура кожи, ее эластичность, упругость и цвет.

ФИНСКАЯ БАНЯ

В финской бане Estonia Termid воздух горячий и сухой, при этом температура может подняться до 95 °C. Отделанные деревом стены и ступенчатый полки бани позволяют в полной мере насладиться жаром. Источником жара является каменка с горячими камнями, при обрызгивании которых водой помещение ненадолго увлажняется.

Финская баня вызывает обильное потовыделение, а горячий пар приятно расслабляет. Правильный эффект бани проявляется в чередовании тепла и холода - после горячей парилки должно следовать охлаждение холодной водой. Тело закаляется и ополаскивается под душем в предбаннике, а за этим может последовать приятное купание в бассейне.



Настоящие прелести бани вы испытаете в банно-бассейном центре Estonia Termid, где местные знания банного искусства сочетаются с восточными традициями, дополненные водным наслаждением.

Разные бани, разные традиции, но одно общее - очищаются и тело и душа!

Приходите и проведите приятно время всей семьей!



ESTONIA TERMID
ТЕРМЫ ЭСТОНИИ
банно-бассейный центр



ТЕРМЫ Эстонии
Sääse 7, 80012 Pärnu
Estonia
Tel +372 44 76 870
estonia@spaestonia.ee

www.spaestonia.ee

КНАЙПП-ТЕРАПИЯ

К пониманию мудрости о том, что вода испокон веков имеет целебные свойства, пришел и священник Себастиан Кнайпп. В его терапии основным компонентом является вода - как при необходимости теплая, так и по возможности холодная. Прогулочная дорожка с холодной и теплой водой Кнайпп-терапии в TERMID находится на первом этаже в непосредственной близости от ванны-джакузи и душа Виши. Клиент прогуливается попеременно в низкой ванне с холодной (до 5 °С) и теплой водой, на дне которой лежат морские камни разного размера и текстуры. На водной прогулочной дорожке Кнайппа улучшается теплообмен организма. Перепад температур взбадривает вегетативную нервную систему, уменьшает боль, укрепляет сосуды и повышает сопротивляемость организма. Водная дорожка Кнайппа помогает освободиться от мышечного напряжения и улучшить кровообращение.

ДУШИ ВИШИ

Душ Виши, пришедший из Франции, - это приятная расслабляющая спа-процедура. Лежа на теплой каменной скамье, возникает чувство, будто идет теплый летний дождь. Ваше тело ласкают и освежают три падающие сверху струи теплой воды.

Этот нежный водяной массаж воздействует на циркуляцию крови в подкожных тканях. Душ Виши очень хорошо расслабляет мышцы, способствует выведению вредных веществ из организма и ускорению обмена веществ. При повторном применении душ очищает лимфу и кожу, помогает сжигать калории и регулировать вес.

ЯПОНСКАЯ ВАННА

Банная культура Японии - это нечто гораздо большее, чем просто любовь к чистоте. Японская общественная баня *сэнто* прочно вошла в нашу повседневную жизнь. Речь идет о расслабляющем ритуале, которым охотно наслаждаются вместе с соседями и друзьями. Для японцев это место очищения не только тела, но и души.

В центре Estonia Termid в секторе *сэнто* есть небольшой уголок отдыха с удобными шезлонгами, где находятся соляная и паровая бани, а также экзотическая японская ванна с душами.

Горячую японскую ванну офуро с водой 42 °С могут одновременно принимать до 10 человек. Японская ванна как расслабляющая процедура очень хорошо подходит нашему северному холодному климату. Приятное тепло, некоторое время сохраняющееся в теле после приема процедуры, отлично расслабляет. Японскую ванну рекомендуется принимать после соляной бани и не более 20 минут.

Насладись экзотической и сенсуальной японской ванной и почувствуй свою внутреннюю гармонию!



ДЖАКУЗИ

В маленькой круглой массажной ванне-джакузи на 7 человек с температурой воды 31-34 °С можно посидеть и дать себя помассировать прохладным (20° С) струям. Ванна поможет снять мышечное напряжение и приятно провести время. После горячей бани это хорошее место для расслабления и пассивного закаливания тела прохладной водой.

СОЛЯНАЯ БАНЯ

Соляную баню или соланиум рекомендуется посещать после паровой бани или парной. В соляной бане массирующими движениями тело натирается природной морской солью, желательнее подержать соль на коже в течение 5-10 минут, затем смыть под душем. Соляная баня в Estonia Termid несколько теплее обычной соляной бани (70 °С). После процедуры рекомендуется купание в японской ванне или ванне-джакузи.

Соль в народной медицине известна благодаря своим необыкновенным лечебным свойствам. Натирание тела солью в бане является отшелушивающей процедурой, и после бани кожа становится действительно шелковой. Вдыхание соленого воздуха оказывает целебное воздействие на дыхательные пути. Соль очищает кожу, удаляет омертвевшие клетки, а также улучшает кровообращение и уменьшает отеки. Соляная баня не рекомендуется при повреждениях кожи.

Соляная баня - это самый мягкий тип бани, освежающий и оздоравливающий при болезнях дыхательных путей.

БАСЕЙНЫ

В центре Estonia Termid имеются бассейны на любой вкус. Самый большой из них бассейн глубиной 1,5 м и с температурой воды до 31 °С, больше предназначенный для спокойного плавания, чем для серьезных спортивных занятий. Наряду с большим бассейном в этом же помещении находятся еще два бассейна меньших размеров: один с массажными гrotами, водяными струями и каскадами, другой бассейн-джакузи с температурой воды 34 °С и сиденьем для массажа спины.

Для самых маленьких есть детский бассейн с теплой водой (31 °С) и аттракционами «Воздушная подушка» и «Водный гриб». Бассейн глубиной 45 см предназначен для детских забав. Родители после бани могут отдыхать в шезлонгах возле бассейна и наблюдать за играми своих детей.

