

CENÍK

STUDENÉ NÁPOJE

0,33l	Jemně perlivá voda Rajec.....	20,-
0,25l	Juice	28,-
0,4l	Juice ředěný.....	30,-
0,5l/ 1,0l	Voda ve džbánu s citrónem	15,-/30,-
0,4l	Voda s domácím sirupem dle nabídky.....	28,-
0,33l	Tonic.....	28,-
0,1l	Kofola	7,-

Nealko pivo

0,5l	Bernard free láhvový	30,-
0,5l	Bernard švestka láhvový	35,-
0,5l	Radegast Birell láhvový.....	30,-

Pivo

0,5l	Bernard 11` nefiltr čepované.....	35,-
------	-----------------------------------	------

DESTILÁTY

0,04l	Slivovice Jelínek.....	50,-
0,04l	Tatranský čaj.....	70,-
0,04l	Becherovka.....	45,-
0,04l	Vodka Amundsen.....	45,-
0,04l	Metaxa *****	60,-
0,04l	Jack Daniels	75,-
0,04l	Jägermeister	60,-
0,04l	Rum Božkov	40,-
0,04l	Fernet Stock.....	45,-
0,04l	Stará Myslivecká	40,-

TEPLÉ NÁPOJE

0,7l/1,5l	Čaj sypaný bílý / zelený / černý / bylinný v konvičce.....	45,- / 80,-
0,7l/1,5l	Čaj čerstvý zázvorový / mátový / meduňkový dle sezóny	45,- / 80,-
0,7l/1,5l	Čaj čerstvý zázvorový / mátový / meduňkový dle sezóny	45,- / 80,-
0,3l	Čaj sáček ovocný / rooibos / zelený / bílý	17,-
	Espresso 7g.....	30,-
	Turek 7g.....	20,-
	Neskafé 7g.....	20,-
0,3l	Horké potěšení (juice , hřebíček, skořice).....	35,-
0,25l	Svařený Juice dle nabídky	30,-

Teplé alko nápoje

0,3l	Grog.....	45,-
0,3l	Čert.....	45,-
0,3l	Svažené víno bílé / červené	48,-

VÍNO

JAKOSTNÍ VÍNO

0,75l	Červené víno / dle nabídky	190,-
0,75l	Bílé víno / dle nabídky.....	180,-

VÍNA POZDNÍ SBĚR

0,75l	Dle nabídky.....	300,-
-------	------------------	-------

SEKT

0,75l	Dle nabídky.....	240,-
-------	------------------	-------

NĚCO NA CHUŤ

Chléb s tvarohem a křenem	35,-
Klobása na ohni, chléb, hořčice / kečup	50,-
Tyčinky Havlík	20,-
Strážnické brambůrky	23,-
Pražená slunečnicová semínka	16,-
Oplatek dle nabídky /tatranka, delisa /	18,-
Kyška	22,-



SAUNA

CENÍK SAUNY

90 min.	450,-
120 min.	560,-
Osuška	20,-
Prostěradlo	20,-

Naše sauna je běžně předehřátá na 95 stupňů, změnu teploty je možno upravit na požádání. Kapacita sauny je od dvou do pěti osob.

Používáme pouze přírodní esence, které ještě více podpoří blahodárný účinek saunovacího rituálu. V sauně se nachází himalájská sůl, která je vynikající pro detoxikaci celého organismu.

Celkově saunování je záležitostí prevence mnoha chorob, příznivě napomáhá posilování imunitního, kardiovaskulárního, dýchacího, cévního a kloubního systému. Odbourává stres, napomáhá od bolesti hlavy a čistí pleť. Sauna se nedoporučuje osobám se záněty žil, nemoci srdce, poruchou krevního oběhu, mokvajícími ekzémy a při nachlazení. Doporučujeme konzultaci s obsluhou a se svým lékařem.

INTUITIVNÍ MASÁŽE

60 - 80 min	800,- Kč
-------------------	----------

Jde o kvalitní, hloubkovou masáž, při které se uvolňují palčivá, bolestivá ztvrdlá místa = spasma, při čemž se harmonizují energetická pole, meridiány v lidském těle, mající přímý vliv na orgánovou soustavu. Při této terapii se také za aktivní spolupráce klienta dokáží uvolnit psychické bloky, které velmi úzce souvisí i intuitivní masáží fyzickým tělem. Vyrovná se metodě RUŠ.

UBYTOVÁNÍ

APARTMÁN LIPKA

1 až 2 osoby	670,-
3 až 4 osoby	900,-
Dítě do tří let zdarma	

Apartmán Lipka je určen pro aktivní rodinku, či pár toužící po klidu a relaxu. Náš apartmánek je malý, přesto útulný.

V dolní části se nachází rozkládací gauč, vybavená kuchyňka, sprchový kout a samostatné WC. V podkroví jsou dvě manželské zdravotní matrace, kde se pohodlně vyspí čtyři lidé.

Předem po domluvě, nabízíme možnost stravování (i vegetariánské).

Objednávejte ON-LINE

www.lipkavelopoli.eu



lipkavelopoli.eu

Alergeny v jídelch a nápojích Vám ochotně sdělí obsluha.

JAK SE SPRÁVNĚ SAUNOVAT?

- Ještě než vstoupíte do potírny, »vydrhněte« své tělo pod sprchou a pořádně se osušte. Do potírny nikdy nevstupujeme v plavkách ani mokří. Prostěradlo rozprostřeme pod sebou, aby kůže nepřišla do styku se dřevem.
- V sauně relaxujte 10 až 12 minut – nesnažte se ale překonávat světové rekordy jako Finové, kteří v této báječné aktivitě pořádají dokonce soutěže.
- Dýchejte ústy – přijímání vzduchu nosem je nepříjemné a sliznice by se vysušovala.
- Masírujte rozpálené tělo kartáčem či houbou – prokrvíte krevní oběh a zároveň z těla odstraníte odumřelé kožní buňky.
- Když potírnu opustíte, vlezte opět pod proud vody, abyste smyli pot, a pak do bazénku – několikrát se ponořte a vynořte, důkladně se osušte, zabalte se do prostěradla a relaxujte v odpočívárně.
- Po 15 až 20 minutách (záleží na každém, jak se cítí), zopakujte saunovací proces – ale maximálně třikrát!
- Nezapomeňte průběžně doplňovat tekutiny (ideální je neperlivá voda nebo bylinkový čaj)

Pro koho sauna není?

Přestože je tento typ relaxu zdravý, není vhodný pro každého. To by si měli uvědomit ti, které trápí problémy se srdcem, křečovými žilami, vysokým krevním tlakem, ekzémy. Na akné je ale sauna skvělá, protože uvolňuje póry. Pokud vás trápí nějaký zdravotní problém a nejste si jisti, zda do »rozžhaveného pekla« můžete, poradte se raději s lékařem. Do sauny se nedoporučuje chodit ani s virózou nebo angínou. Nejenže nakazíte ostatní, ale nemoc si můžete nepěkně »rozjet«. Máme pro vás také několik užitečných rad.

- Nezapomeňte na prostěradlo či větší osušku a ručník (ve většině centrech tyto nezbytné věci poskytnou, a to buď zdarma, a nebo za mírný poplatek).
- Vezměte s sebou do sauny žínku nebo kartáč a během pocení se masírujte.
- Přineste si alespoň litr vody, která přijde v odpočívárně velmi vhod (tekutiny doplňte i po skončení lázeňské procedury).
- Odložte všechny šperky, protože vás mohou začít na těle nepříjemně pálit.
- Pokud se budete saunovat pravidelně každý týden, jen tak nějaká nemoc vás neskolí.

Pár rad na závěr

Při svém pobytu v sauně i v odpočinkové místnosti se chováme tiše, při vstupech do potírny zbytečně nevětráme a respektujeme hygienická pravidla.