



LESNÁ SPA
by L'OCCITANE

SPA MENU



L' OCCITANE

Rok 1976. Iba s destilačným prístrojom, malým kamiónom a dobrou znalosťou rastlín destiluje Olivier Baussan vo veku 23 rokov esenciálny olej rozmarínu, ktorý začína predávať na miestnych trhoch v Provence. Tu začína cesta L' OCCITANE. Dnes má viac ako 2 000 predajní po celom svete! Salón Spa je prirodzeným rozšírením značky L' OCCITANE: autentické ingrediencie s preukázateľnou účinnosťou sa spájajú s tradičnými technikami masáží, a tak prinášajú skutočnú cestu po Provence pre vaše telo aj zmysly.

**„V súlade s našim príbehom sme vytvorili SPA, Spa v Provensálsku.
Iné Provensálsko, Provensálsko vody a piesočných dún... Camargue“.**
Olivier Baussan - zakladateľ L' OCCITANE

Year 1976. With nothing but an alambic, a small truck and a solid knowledge of plants, Olivier Baussan, at the age of 23, distills Rosemary essential oil which he sells on the local markets of Provence. The L' OCCITANE journey begins. Today, it has over 2 000 stores all over the world! The Spa is a natural extension of L' OCCITANE: authentic ingredients with proven effectiveness are fused with traditional therapies, to offer a true voyage of the senses.

*„In accordance with our history we created SPA, Spa in Provence.
Other type of Provence, the Provence of water and sand dunes...Camargue“.*
Olivier Baussan - L' OCCITANE founder

Lesná Spa by L' OCCITANE

**...jediné na Slovensku...
...the only one in Slovakia...**



Vitajte v luxusnej oáze oddychu pre vaše telo a mysel'. Lesná Spa by L' OCCITANE je výnimočný svet relaxu, ktorý dotvára dokonalú atmosféru harmónie a pokoja. Nechajte sa previesť unikátnym miestom, ktoré spája tradičné postupy starostlivosti o telo s maximálnym dôrazom na regeneráciu a načerpanie energie. Chvíle strávené v Lesná Spa by L' OCCITANE sú skutočným pôžitkom pre všetky zmysly. Stačí jeden krok a ocitnete sa v inej dimenzií. Masážne kóje s 3D efektom a relaxačná hudba vás prenesie do Provensálska, kde vaše telo a mysel' nájdú opäť rovnováhu.

Zatvorte oči... ste v Provence.

Welcome to the luxurious oasis of rest for your body and mind. Lesná Spa by L' OCCITANE is a unique place of relaxation, that invites you in the perfect atmosphere of harmony and peace. Allow yourself to be transferred in a unique place that combines traditional methods of body care with maximum emphasis on regeneration. Time spent in Lesná Spa by L' OCCITANE is a pleasure for all your senses. Taking just one step you find yourself in a completely different dimension. Massage cubicles with 3D effects and relaxing music will take you immediately to Provence, where your body and mind will find balance once again.

Close your eyes, you're in Provence.



Rituály v našom Spa *Rituals in our Spa*



V priestoroch Spa je Vám k dispozícii Infráčervená sauna. Využitie sauny pred procedúrou pre zlepšenie efektu z masáže je v prípade objednávky akéhokoľvek ošetrenia bezplatné.

In the Spa there is an infrared sauna available. Use of the sauna before the procedure to enhance the effect of the massage is included in any treatment ordered.



Samotná procedúra začína kúpeľom nôh ako vstupným rituálom pre prípravu celého organizmu na prijatie benefitov ošetrenia.
The procedure itself begins with the foot bath as a welcome ritual for preparation of your body to accept the benefits of the treatment.

Tradičné techniky masáží z rôznych kútov sveta sa spájajú v jedinečných postupoch procedúr, s ktorými sa nestretnete nikde inde, okrem salónov Spa by L'OCCITANE.

Traditional massage techniques from all over the world come together in unique treatments, which you can only experience in L'OCCITANE Spas.

L'OCCITANE ponúka unikátny rad ingrediencií, inšpirovaný prírodnými vôňami z francúzskeho vidieka. Potešia Vaše zmysly a ich blahodarné účinky budete prijímať počas celého trvania procedúry.

L'OCCITANE offers a unique line of ingredients, inspired by the natural flavours of the French countryside. These will delight your senses and you will receive their beneficial effects during the entire time of the procedure.



Po ošetrení Vás čaká relaxačná chvíľka so šálkou voňavého čaju, ktorý Vám pripraví Vaša terapeutka v odpočinkovej miestnosti Camargue. After the treatment you can enjoy a relaxing moment with a cup of aromatic tea, which your therapist will prepare in Camargue - relaxation room.



Naše recepcné Vám následne ochotne pomôžu s výberom produktov, ktoré Vás oslovia a radi by ste si prostredníctvom nich odniesli atmosféru z nášho Spa domov, alebo dopriali kúsok tohto jedinečného zážitku svojim blízkym.

If you would like to take the atmosphere of our Spa to your home, or take a bit of this unique experience to your beloved, our receptionists will be glad to help you with the choice of products.



Telové masáže *Body massages*

Relaxačná aromachologie masáž *Relaxing aromachologie massage*

Spojením švédskeho jemného trenia, čínskej akupresúry a masážnej techniky z Bali sa dosiahne stimulácia krvného obehu, uvoľnenie napäťia a odstránenie stresu. Vaše telo a mysel' sa budú cítiť skutočne uvoľnené a pokojné a zaspíte oveľa ľahšie.

The combination of Swedish gentle rubbing, Chinese acupressure and massage techniques from Bali stimulates blood circulation, releases tension and eliminates stress. Your body and mind will feel deeply relaxed and calm, and you will fall asleep much easier.

60 / 90 min.

Relaxačná aromachologie masáž chrbta *Relaxing aromachologie massage of back*

Táto relaxačná masáž sa sústredí na uvoľnenie napäťia a stresu z oblasti chrbta, ramien a krku. Éterické oleje Aromachologie - levanduľa, tea tree a pelargónia - zabezpečujú kompletnejšiu relaxáciu. *This relaxing massage focuses on releasing tension and stress in the area of back, shoulders and neck. Aromachology essential oils - lavender, tea tree and geranium - ensure complete relaxation.*

25 min.



Revitalizačná aromachologie masáž *Revitalising aromachologie massage*

Masáž je kombináciou jemnej Švédskej masáže, intenzívnej Lomi Lomi masáže a techník masáže z Bali. Týmto výnimočným spojením sa dosiahne znovaženie tela i mysle. Masážny postup je v súlade s krvným obehom. Je vhodný pre ľudí trpiacich chronickou únavou.

This massage combines gentle Swedish massage, intense massage Lomi Lomi and massage techniques from Bali. This great combination will help to reinvigorate your body and mind. Massage concentrates on stimulating your blood circulation. It is suitable for people suffering from chronic fatigue.

60 min.



Hĺbková masáž pre intenzívne uvoľnenie *Deep tissue intense relief*

Táto masáž sa skladá z intenzívnych tlakov Lomi Lomi techniky, akupresúrnych bodov a jemného strečingu. Uvoľňuje svalové napätie a zameriava sa na chrbát, ramená a krk. Výsledkom je vzpruženie celého tela a intenzívne vyváženie. Ideálna je pre športovcov/ športovkyne a cestovateľov pre rýchle zotavenie sa po dlhom lete (jet-lag).

60 / 90 min.

This massage consists of intense Lomi Lomi pressure techniques, acupressure traits and gentle stretching. It relieves muscle tension and is focused on your back, shoulders and neck. The result bolsters deep balance for your whole body. It is ideal for sportsmen/sportswomen and travelers for quick recovery from a long flight (jet-lag).



Výnimočné ošetrenia *Special treatments*

Mandľové zoštíhlujúce kúzlo *Almond silhouette reshape*

Toto zoštíhlujúce ošetrenie je založené na kombinácii lymfatickej drenáže a špecifických tonizačných a spevňujúcich pohybov, ktoré sú zamerané na oblasti najviac postihnuté celulitídou: nohy, bruch a zadok, zlepšujú krvný obeh a pružnosť pokožky. Výsledkom je pocit štíhlejšieho pásu a bokov a intenzívny pocit ľahkosti na celom tele! Ideálne jarné ošetrenie a taktiež vhodné ako doplnok pri detoxikácii organizmu a po tehotenstve. Pre dosiahnutie dlhotrvajúceho efektu sa odporúča absolvovať sériu 10 ošetrení.

This slimming treatment is based on a combination of lymphatic drainage and specific tonification and firming movements that are focused on the areas most affected by cellulite: legs, abdomen and buttocks, that improve blood circulation and skin elasticity. The result is a feeling of slimmer waist and hips and intense feeling of lightness in the whole body! Ideal spring treatment and also suitable as a supplement in detoxication of the body and after pregnancy. To achieve a long-lasting effect it is recommended to undergo a series of 10 treatments.

60 min.



Verbenová masáž bylinnými mešcami *Aromatic harmony massage with verbena*

Ikonické vône Provence boli zachytené v sadach bylinných mešcov. Pri masírovaní celého tela sú z nich prijímané uvoľňujúce a osviežujúce benefity Levandule a Verbeny. Masáž jemným tlakom uvoľňuje svalové napätie a vracia vnútorné teplo do tela. Počas tohto jedinečného zážitku získate vnútorný pokoj a Vášmu telu vrátite rovnováhu.

The iconic fragrances of Provence have been captured in sets of herbal pouches. Massaged all over the body they infuse the relaxing and refreshing benefits of Lavender and Verbena. Gentle pressure relieves muscle tension and brings back inner warmth to the body. A unique sensation to retrieve inner peace and bring balance to your body.



90 min.



Doplňkové masáže *Area focused massages*

Ultra-zjemňujúce ošetrenie rúk s bambuckým maslom
Shea ultra- softening hand care

25 min.

Starostlivosť, ktorá len v priebehu 25 min. vyživí, zjemní a ochráni pokožku vašich rúk... budú jednoducho krajšie. Vhodné skombinovať s iným ošetrením z menu Lesná Spa by L'OCCITANE a zvíťaziť nad viditeľnými znakmi starnutia pokožky na rukách, ktoré sú výsledkom každodenného vplyvu vonkajšieho prostredia.

Treatment that in just 25 min. nourishes, softens and protects the skin of your hands... it will make them more beautiful than ever. Designed to be combined with other treatments in Lesná Spa by L'OCCITANE, and to conquer the visible signs of aging of the skin on the hands.

Ultra-zjemňujúce ošetrenie nôh s bambuckým maslom
Shea ultra- softening foot care

45 min.

Nohy sú najviac namáhanou časťou tela. Sú neustále pod tlakom váhy tela, topánok, chodenia a fyzických aktivít, a preto si nohy vyžadujú rovnakú pozornosť a starostlivosť ako ktorakoľvek iná časť nášho tela. Toto 45-minútové ošetrenie zanechá vaše nohy oddýchnuté, zregenerované a jemné! Aj vaše telo sa bude cítiť ľahšie!

The legs are the most stressed parts of the body. They are constantly under the pressure of the body weight, shoes, walking and physical activity, and therefore your feet require the same attention and care as any other part of our body. This 45-minute treatment leaves your legs relaxed, regenerated and smooth! Also, your body will feel lighter!

Telové pílingy a kúpele *Body scrubs and baths*

Výživujúci píling s bambuckým maslom / *Peeling with nourishing shea butter* 45 min.
Revitalizačný píling s éterickými olejmi / *Revitalizing peeling with essential oils*
Mandľový spevňujúci píling / *Almond firming peeling*

Výnimočné zloženie produktov pre odstránenie odumretých buniek, zanechá pokožku perfektne pripravenú na ošetrenie alebo masáž.
Exceptional combination of products for the removal of dead cells, that leaves the skin perfectly prepared for treatment or massage.

Zjemňujúci kúpel's bambuckým maslom / *Softening bath with shea butter* 25 min.
Levanduľový relaxačný kúpel' / *Lavender relaxing bath*
Povzbudzujúci kúpel's verbenou / *Invigorating bath with verbena*

Kúpel' predstavuje vynikajúci a relaxačný úvod, ktorý zanecháva pokožku i myseľ dokonale pripravenú prijímať benefity ošetrenia, ktoré po ňom nasleduje. Súčasťou kúpeľov je aj masáž ramien a krku.

The bath is an excellent and relaxing introduction that leaves the skin and mind ready to receive benefits of the treatment, that follows it. The bath is completed with shoulder and neck massage.





Masáž hotelu Lesná *Signature treatment*

75 min.

Masáž horúcimi kameňmi

Hot stones massage

Prinášame Vám unikátny zážitok v podobe nášho výnimočného ošetrovania, vytvoreného špeciálne pre hostí Lesná Spa by L'OCCITANE. Masáž celého tela horúcimi kameňmi pomáha zmierniť svalové napätie a bolest, zmierňuje stres a zlepšuje spánok. Teplo z kameňov, priložených na telo, preniká do hlbších tkanív, čím uvoľňuje aj veľmi tuhé svaly a poskytuje extra relaxáciu, ktorú potrebujete. V kombinácii s olejom z Bambuckého masla a jeho výživnými schopnosťami, zanecháva pokožku mäkkú a do hlbky vyživenú.

We bring you an unique experience in the form of our signature treatment, created specially for the guests of Lesná Spa by L'OCCITANE. Whole body massage with hot stones helps to relieve muscle tension and pain, reduces stress and promotes sleep. The heat from the stones, placed on the body, gets into the deeper tissues, thus releasing even very stiff muscles and provides the extra relaxation you need. Combined with the nourishing and repairing properties of Shea butter oil, this unique sequence leaves skin soft and body deeply replenished.

Starostlivosť o pleť *Facial treatments*

60 min.

Slamienkové tajomstvo mladosti

Immortelle secret of youth

Toto ošetrovanie pleti účinne rieši viditeľné známky starnutia: vrásky, ochabnutie pleti a nedostatok jemnosti. Výsledkom je jemnejšia a pevnejšia, viditeľne mladšie vyzerajúca pleť.

This skin treatment effectively addresses the visible signs of aging: wrinkles, skin loosening and lack of tenderness. The result is a smoother, firmer, visibly younger looking skin.

90 min.

Slamienkové božské tajomstvo večnej mladosti

Immortelle divine secret of everlasting youth

Neprekonateľné luxusné pleťové ošetrovanie určené proti starnutiu pleti bojuje účinne proti viditeľným známkom starnutia, zlepšuje kontúry tváre a vďaka dlhšej masáži tváre a rozsiahlemu ošetrovaniu dekoltu podporuje celkovú krásu a mladosť. Tvár a dekolt vyzerajú viditeľne mladšie!

Luxurious anti-aging skin treatment designed to fight effectively the visible signs of aging. It improves facial contours and due to prolonged massage of the face and extensive treatment of the neck area, it promotes overall beauty and youth. Face and neck look visibly younger!





Starostlivosť o pleť *Facial treatments*



Slamienka - mladistvé oči *Immortelle youthfull eyes*

Ošetrením sa zvyšuje mikrocirkulácia v pokožke okolo očí, čím sa dosiahne svieži, oddýchnutý a mladistvo vyzerajúci vzhľad očného okolia. Ideálne pre každého s jemnými vráskami, tmavými kruhmi a opuchmi okolo očí.

The treatment increases the microcirculation in the skin around the eyes, thereby achieving a fresh, rested and youthful appearance of the eye area. Perfect for anyone with fine lines and wrinkles, dark circles and swelling around the eyes.

25 min.

Slamienka - božské oči *Immortelle divine eyes*

Pre kompletné omladenie očných partí! Tento 40-minútový postup zahŕňa použitie nášho Božského receptu, ktorý spolu s originálnou teplou a studenou starostlivosťou s liftingovým efektom, intenzívne ošetuje príznaky starnutia. Perfektné luxusné potešenie pre oči a obrovský moment relaxácie!

Complete rejuvenation of the eye area! The 40-minute procedure involves the use of our divine recipe that together with the original hot and cold care has a strong lifting effect and intensively treats signs of aging. Perfect luxury treat for the eyes and a splendid moment of relaxation!

40 min.



Výživujúce ošetrenie z bambuckého masla *Treatment with nourishing shea butter*

Toto ošetrenie je navrhnuté pre riešenie špecifických potrieb citlivej pokožky. Postup sa zameriava na posilnenie a ochranu pleti, ktoré sú zabezpečené intenzívou výživou bambuckého masla, veľmi jemným píelingom a chladivým momentom. Obnovujúce a hydratačné zložky bambuckého masla prinesú vašej pokožke dlhotrvajúci pocit komfortu a výživy.

This treatment is designed to address the specific needs of sensitive skin. The procedure aims to strengthen and protect the skin, using the intensive nutrition of shea butter, very soft peeling and cooling moments. Such a restructuring and moisturizing ingredient as shea butter will bring your skin a long-lasting feeling of comfort and nutrition.

60 min.



Pivonka - dokonalá krása *Peony sublime beauty*

Perfektné ošetrenie pre dokonalú pleť. Ošetrenie okamžite a viditeľne vytvára ideálne vyzerajúcu pleť. V kombinácii s drenážnou masážou, ktorá stimuluje krvný obeh a odstraňuje toxíny, toto ošetrenie pomáha skrásliť Vašu pokožku.

The perfect treatment for sublime skin with a natural radiance boost. Treatment immediately and visibly creates a perfect-looking skin. Combined with drainage massage sequence, that stimulates circulation and eliminates toxins, this facial helps beautify skin.

60 min.



Pre páнов *For men*

Cedrat - oživujúce ošetrenie pleti pre pánov *Cedrat - the vitalizing skin treatment for men*

Pleťové ošetrenie, ktoré je navrhnuté tak, aby splnilo špecifické potreby mužskej pleti, zanechá plet' okamžite rozžiarennú, plnú energie a hydratovanú.

Treatment that is designed to meet the specific needs of men's skin, leaving skin instantly radiant, full of energy and hydrated.

60 min.

Cedrat - Intenzívne a osviežujúce ošetrenie pre pánov

Cedrat - Intense and refreshing treatment for men

Vyskúšajte Hĺbkovú masáž pre intenzívne uvoľnenie tela doplnenú o osviežujúce ošetrenie pleti pre pánov a užite si 120 minútový rituál za zvýhodnenú cenu.

Enjoy the 120 minute bliss, starting with the Deep tissue intense relief followed by a refreshing skin treatment for men, at a special price.

120 min.

Pre dvojice *For couples*

Radostná chvíľka pre dvoch / *Joyful moment for two*

Moment znovuzrodenia vo dvojici / Triple life energizer for a couple

Aby sme vám v Lesná Spa by L'OCCITANE poskytli dokonalé uvoľnenie a pocit blahobytu, pripravili sme pre vás rituály pre páry, ktoré sú kombináciou niekoľkých ošetrení.

To provide you with perfect relaxation and a feeling of well-being in Lesná Spa by L'OCCITANE we have designed for you certain rituals for couples, that are combinations of several treatments.

90 min.

150 min.



Zarezervujte si túto kombináciu procedúr sama, alebo s kamarátkou, a užite si 120 minútový rituál za zvýhodnenú cenu: / *Give yourself a treat - book this combination of procedures and enjoy the 120 minute ritual at a special price:*

Provencalske prebudenie zmyslov / *Provencal sensual awakening*

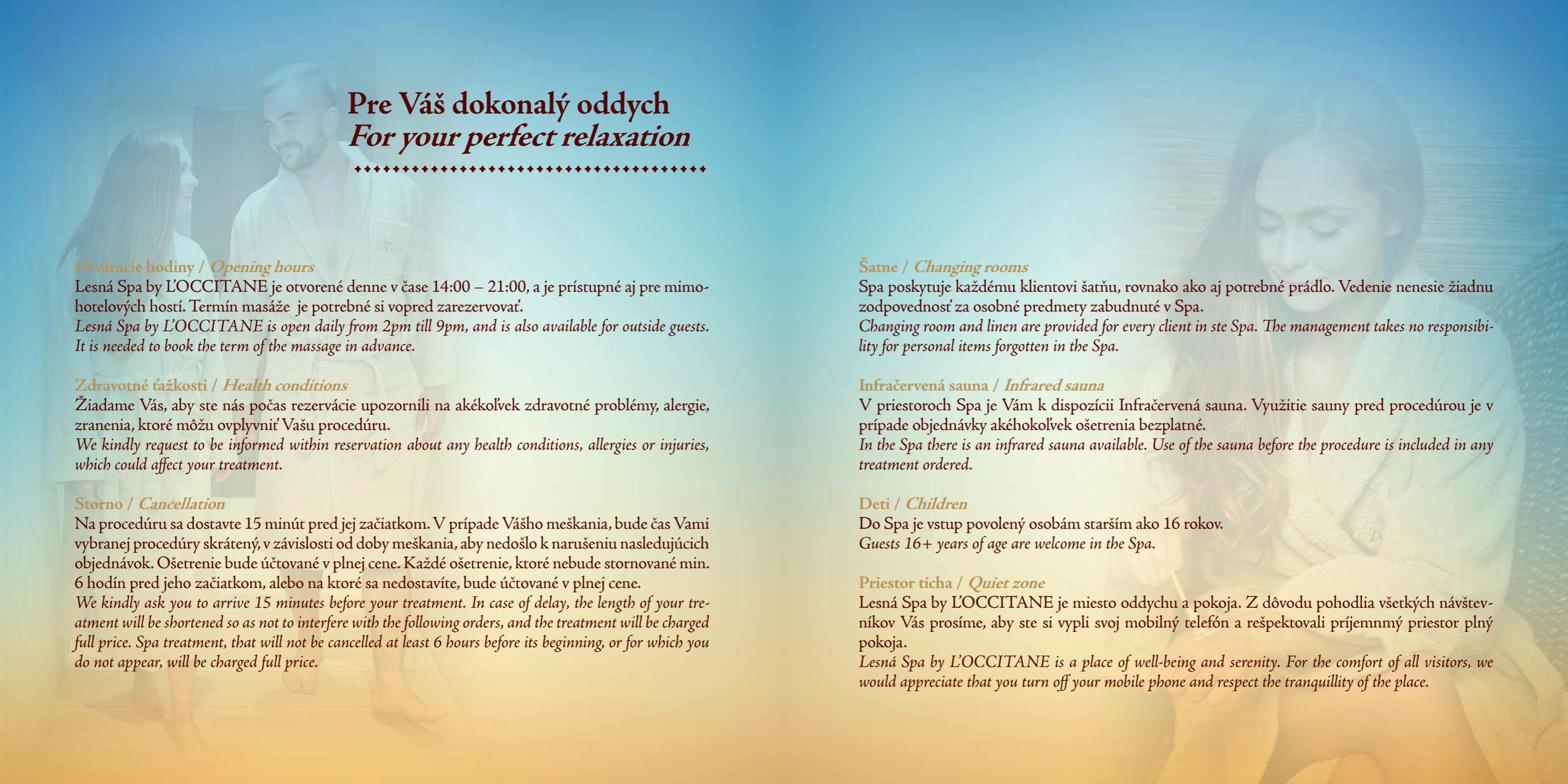
120 min.

Revitalizačná aromachologie masáž v kombinácii so Slamiennkovým tajomstvom mladosti.
Revitalizing aromachologie massage combined with Immortelle secret of youth.

Mandľa - Dokonalé siluety / *Almond - Perfect silhouette*

120 min.

Mandľový spevňujúci píeling v kombinácii s Mandľovým zoštíhlujúcim kúzлом.
Almond firming peeling combined with Almond silhouette reshape.



Pre Váš dokonalý oddych *For your perfect relaxation*

Otváracie hodiny / *Opening hours*

Lesná Spa by L'OCCITANE je otvorené denne v čase 14:00 – 21:00, a je prístupné aj pre mimo-hotelových hostí. Termín masáže je potrebné si vopred zarezervovať.

Lesná Spa by L'OCCITANE is open daily from 2pm till 9pm, and is also available for outside guests. It is needed to book the term of the massage in advance.

Zdravotné ľažkosti / *Health conditions*

Žiadame Vás, aby ste nás počas rezervácie upozornili na akékoľvek zdravotné problémy, alergie, zranenia, ktoré môžu ovplyvniť Vašu procedúru.

We kindly request to be informed within reservation about any health conditions, allergies or injuries, which could affect your treatment.

Storno / *Cancellation*

Na procedúru sa dostavte 15 minút pred jej začiatkom. V prípade Vášho meškania, bude čas Vami vybranej procedúry skrátený, v závislosti od doby meškania, aby nedošlo k narušeniu nasledujúcich objednávok. Ošetrenie bude účtované v plnej cene. Každé ošetrenie, ktoré nebude stornované min. 6 hodín pred jeho začiatkom, alebo na ktoré sa nedostavíte, bude účtované v plnej cene.

We kindly ask you to arrive 15 minutes before your treatment. In case of delay, the length of your treatment will be shortened so as not to interfere with the following orders, and the treatment will be charged full price. Spa treatment, that will not be cancelled at least 6 hours before its beginning, or for which you do not appear, will be charged full price.

Šatne / *Changing rooms*

Spa poskytuje každému klientovi šatňu, rovnako ako aj potrebné prádlo. Vedenie nenesie žiadnu zodpovednosť za osobné predmety zabudnuté v Spa.

Changing room and linen are provided for every client in the Spa. The management takes no responsibility for personal items forgotten in the Spa.

Infračervená sauna / *Infrared sauna*

V priestoroch Spa je Vám k dispozícii Infračervená sauna. Využitie sauny pred procedúrou je v prípade objednávky akéhokoľvek ošetrenia bezplatné.

In the Spa there is an infrared sauna available. Use of the sauna before the procedure is included in any treatment ordered.

Deti / *Children*

Do Spa je vstup povolený osobám starším ako 16 rokov. Guests 16+ years of age are welcome in the Spa.

Priestor ticha / *Quiet zone*

Lesná Spa by L'OCCITANE je miesto oddychu a pokoja. Z dôvodu pohodlia všetkých návštěníkov Vás prosíme, aby ste si vypli svoj mobilný telefón a rešpektovali príjemný priestor plný pokoja.

Lesná Spa by L'OCCITANE is a place of well-being and serenity. For the comfort of all visitors, we would appreciate that you turn off your mobile phone and respect the tranquillity of the place.



Stará Lesná 157
059 60 Vysoké Tatry
Tel.č.: +421 52 476 1006
Mobil: +421 917 220 414
lesnaspa@hotellesna.sk
www.hotellesna.sk