



ZION
SPA
PREMIUM

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA

TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

TRADIČNÁ ČÍNSKA MEDICÍNA / TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

V tradičnej čínskej medicíne (TCM) je telo vnímané ako krehká rovnováha dvoch protichodných, ale nerozlučných síl: jin (chladný, pomalý či pasívny princíp) a jang (horúci, nepokojný či aktívny princíp). TCM uznáva, že zdravie je dosiahnuté tým, že udržiava telo vo „vyrovnanom stave“ a že choroba vzniká z dôvodu vnútornej nerovnováhy jin a jang. Ak sme v nerovnováhe, vedie to k narušeniu toku Qi (životnej energie) pozdĺž dráh známych ako meridiány. Terapie podľa TCM pracujú na obnovení tejto rovnováhy v tele.



In Traditional Chinese Medicine (TCM), the body is seen as a delicate balance between two opposing and inseparable forces: yin (cold, slow or passive principle) and yang (hot, excited or active principle). TCM believes that health is achieved by keeping the body in a “balanced state” and that disease is due to an internal imbalance of yin and yang. When the balance is broken, it leads to a blockage in the flow of Qi (vital energy) along pathways known as meridians. The treatments under TCM work on restoring this balance in the body.

KONZULTÁCIA TCM

45 min 45 €

Terapeut s vami preberie vaše konkrétne ťažkosti a predpíše vám liečebný program, ktorý bude zahŕňať niektoré z týchto terapií s cieľom posilniť a optimalizovať váš celkový zdravotný stav.

TCM CONSULTATION

45 min € 45

In order to strengthen and optimise overall health, our Chinese doctor will personally discuss with you your specific areas of concern. A treatment programme will be prescribed for you, which may include the following elements:

TUI NA MASÁŽ

60 min 75 €

Je čínska tlaková meridiánová akupresúrna masáž. Počas ktorej sa využíva množstvo masážnych techník, ktorými sa pôsobí cez akupresúrne (tlakové) body. Tie sú prepojené s energetickými dráhami ľudského tela. Cieľom masáže je harmonizovať energetické toky vo všetkých systémoch tela a cirkuláciu krvi vo všetkých ošetrovaných orgánoch.

TUI NA

60 min € 75

Tui na is a Chinese pressure meridian acupressure massage, which uses a variety of massage techniques that operate through acupressure points connected to the energy channels of the body. The aim of this massage is to harmonise the energy flows in all systems of the body and blood circulation in all treatment organs.

BANKOVANIE

60 min 75 €

Starobylá forma terapeutickje masáže - bankovanie, prospieva telu rozprúdením stagnujúcej Qi a následným povzbudením celého systému. Sklené banky v tvare žiarovky sú aplikované na rôznych miestach na tele a použitím plameňa sa vytvára vákuum. Bankami sa potom pohybuje pozdĺž špecifických oblastí tela, aby sa vytvorilo trenie. Sacia sila a podtlak pri bankovaní pomáhajú uvoľniť svaly, podporujú krvný obeh a upokojujú nervový systém.

CUPPING

60 min € 75

An ancient form of therapeutic massage, cupping benefits the body by moving stagnant Qi and invigorating the system. Glass light-bulb-shaped jars are fixed on various points on the body, using the heat of a flame to create a vacuum. Cups are then moved along specific areas of the body to create friction. The suction and negative pressure provided by cupping can loosen muscles, encourage blood flow and sedate the nervous system.

MOXOVANIE

60 min 75 €

Teplá bylenná tyčinka je aplikovaná na rôzne akupresúrne body na tele, aby ich nahriala. Hlavnými výhodami je rozptýlenie chladu, podpora obehu krvi a aktivácia určitých bodov v tele. Sekvencia akupresúrnych bodov je stanovená na základe konzultácie s našim doktorom tradičnej čínskej medicíny.

MOXIBUSTION

60 min € 75

A warm herbal stick is applied to heat various acupressure points of the body, resulting in the primary benefits of dispelling cold, promoting circulation and activating certain points in the body. The sequence of acupressure points is determined by your private consultation with our TCM Doctor.

TCM TERAPIA NA MIERU

60 min 75 €

Ide o kombináciu bankovania a akupresúry, ktoré je zacielená na reumatickú artritídu a je veľmi prospešná na liečbu kĺbov a pohybového aparátu. Terapia hornej časti tela zahŕňa krk, hlavu a ramená, terapia dolnej časti tela zahŕňa nohy a spodnú časť chrbta.

CUSTOMISED BODY HEALING

60 min € 75

Combining cupping and acupressure, this treatment targets rheumatic arthritis and is extremely beneficial for joints and a range of motion. Upper Body Healing includes neck, head and shoulders, while Lower Body Healing includes legs and lower back.