



1725

FONTANA  
*poarta sănătății · az egészség kapuja*

Spa & Balneo Borsec  
Borszéki Gyógyfürdő

Kezelések, masszázsok, balneo csomagok  
és kúrák

FONTANA

*poarta sănătății · az egészség kapuja*

Spa & Balneo Borsec  
Borszéki Gyógyfürdő

[WWW.FONTANABORSEC.RO](http://WWW.FONTANABORSEC.RO)



# ÜDVÖZÖLJÜK

## A FONTANA SPA & BALNEO

Magas hegyek, tiszta levegő és kezelések a test és a szellem frissességének helyreállítására.

Lazítson a beltéri szaunák és medencék pihentető melegében, vagy hűsölgjön a medencékkel és szaunákkal felszerelt kültéri wellness-kertben.

A spa, wellness és balneo kezelések a teljes jólét érzését nyújtják. Jöjjön és töltődjön fel a hegyek, a víz és az érintetlen levegő erejével.

### SZAUNÁK ÉS MEDENCÉK

A FONTANA egy holisztikus tér, amely a wellnessnek van szentelve úgy a beltérben, mint a szabadban. Jöjjön el családjával vagy barátaival és a szórakozás, a kikapcsolódás, valamint a fizikai és szellemi regenerálódás jegyében töltsen el idejét nálunk.

➔ 1 úszómedence ➔ 1 szabadidős medence  
➔ 1 gyermekmedence ➔ játszótér ➔ szakrális fürdő ➔ strandteraszok ➔ spa boutique ➔ kültéri medence ➔ ugrómedence ➔ bárak ➔ szaun gőzfürdő ➔ fitneszterem.

### GYÓGYFÜRDŐ A KELEMEN-HAVASOK SZÍVÉBEN

A természet a szövetségeseünk!

Különböző időtartamú és összetettségű, masszázstechnikákkal tökéletesített terápiák és rituálék menüjét állítottuk össze, amelyek hatékonyságát és örömeit a tiszta, tudományos alapokon nyugvó formuláink és a nagy precizitású technológiával kinyert, természetes forrásból származó összetevőink maximalizálják.

➔ 11 spa és masszázsterápiás kabin  
➔ Hidroterápiás kabinok ➔ Szubakvális zuhany  
➔ Esztétika ➔ Növényi kivonatokat és alpesi gyógynövényeket tartalmazó termékek Ausztriából ➔ Arckezelések iszappal és Pell Amar ásványvízzel.

### BALNEOTERÁPIA

Leküzdjük a felgyorsult ritmusú élet hatásait megelőző és gyógyító kezelésekkel és programokkal, újraélesztett és a mai igényeknek megfelelően átvett ősi hagyományokra alapozva. A peloidoterápia (iszapkezelések), a fitoterápia (növényi kivonatokat), az apiterápia (alpesi mézes kezelések), a hidroterápia vagy a mofetta felbecsülhetetlen előnyei egy kivételes balneoterápiás ajánlatban kerülnek egyesítésre.

➔ 10 iszapterápiás kabin ➔ Hidroterápiás kabinok ➔ Szubakvális zuhany  
➔ Orvosi rendelő ➔ Sóoldatos és oxigénterápia ➔ Tangentoros fürdők  
➔ Galvánkezelés ➔ Beltéri mofetta ➔ Súlyfürdő ➔ Fizioterápiás és rehabilitációs rendelő ➔ Orvosi rendelő ➔ Kültéri természetes mofetta.



## **WELLNESS A KELEMEN-HAVASOKBAN**

A természet gyógyító ereje a hatalmas gyógynövény-gyógyszertárával, ásványi anyagokban gazdag forrásaival és léleksimogató szépségével régóta ismert. Már egy egyszerű séta a természetben is mély hatással van a közérzetünkre. A Fontana Spa & Balneo látványos környezetével tökéletes helyet kínál az elfáradt test és lélek frissítésére. Kapcsolódjon újra a természethez - lélegezze be a friss levegőt, sétáljon a virágokkal teli hegyi ösvényeken vagy síeljen a fenyőfákkal szegélyezett lejtőkön. Ezután térjen vissza a gyógyfürdőbe, ahol a jó közérzet helyreállítására fordíthat időt egy nyugtató masszázs által, pihenhet a medencében vagy a tisztító szaunában, vagy megmártózhat a "fekete aranyban", az iszapban. A személyre szabott Balneo programokat az egyéni célok elérése és a pozitív életmódváltás ösztönzése érdekében állítjuk össze.

## **FONTANA KÉZJEGGYEL ELLÁTOTT KEZELÉSEK**

Amire az embernek néha szüksége van, az egyszerűen egy hely, ahová a lelke eljőhet megpihenni. Létrehoztunk az Ön számára egy helyet az érintetlen természet szívében, amely tökéletes arra, hogy lelkét és fáradt testét gondoskodó kezekben pihentesse.

## "A FIATALSÁG KÚTJA" ÖREGEDÉS ELLENI RITUÁLÉ

(aromás bodzavirágos hámlasztás, szapropélos iszappakolás, Pell Amar arckezelés, relaxációs masszázs).

Egyedülálló masszázs, amelyet mély aromás hámlasztás és tápláló testmaszk egészít ki szapropél iszappal, nyomelemek és ásványi anyagok infúziójával. A pakolás alatt egy frissítő Pell Amar arckezelés nyugtatja és regenerálja a szöveteket. Végül a havasi gyopár kivonattal végzett relaxáló masszázs mély pihenést biztosít.

**IDŐ: 105 perc**  
**DÍJAK: 320 Lei // 590 Lei /pár**

## NYUGTATÓ RITUÁLÉ ALPESI SZÉNÁVAL

(kéz- és lábrituálé, alpesi szénás kompresszió, Krauter relaxációs masszázs).

Tiszta élvezet az alpesi gyógynövények használatával. Egy helyreállító kezelés, amely tökéletes tónust és rugalmasságot kölcsönöz a kéz és a láb bőrének. A szerves szénás kompresszió serkenti az anyagcserét. Ezt követően egy nyugtató masszázs fenyőkivonattal és alpesi gyógynövényekkel ellazítja az izmokat.

**IDŐ: 75 perc // DÍJAK: 250 Lei**

## MASSZÁZS HEGYI GYÓGYNÖVÉNYES AROMÁS ZSÁKOCSKÁCCSAL

Ez a varázslatos masszázs számos terápiás előnnyel jár. Csökkenti a feszültséget különböző relaxációs technikákkal, beleértve a csészézést, a gyúrást és a dörzsölést. Ezt követi az aromás zsákocskás meridián vonalon történő nyomás; gyógyító módszerek sokasága, amelyek serkentik az idegrendszert és energetizálják a meridiánokat, segítve a fizikai és mentális ellazulást.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 180 Lei**

# "HAVASI GYOPÁR" BŐRRADÍR RITUÁLÉ

(bőrradír, hidratálás, értékes havasi gyopár kivonattal).

Gyengéd hámlasztó kezelés, amely minden bőrtípusnak tápanyagokat, fiatalosságot és ragyogást kölcsönöz. Ezt követi egy teljes testet hidratáló masszázs ellenőrzött ökológiai kultúrákból származó havasi gyopár olajkivonattal. A havasi gyopár olaj ismert öregedésgátló és regeneráló tulajdonságairól, rugalmasságot kölcsönözve a bőrnek.

**IDŐ: 50 perc**

**DÍJAK: 180 Lei // 340 Lei /Pár**

## "ALMÁS GYÜMÖLCSÖS" GYULLADÁSCSÖKKENTŐ BOROGATÁS

Az alma, mandula és zsurló kivonatát tartalmazó gyulladáscsökkentő pasztát kötéssel kell felvinni arra a helyre, ahol a szervezetnek leginkább szüksége van rá. Alkalmazható külön, vagy bármely kezeléshez hozzáadható a listából.

**Add-on // DÍJAK: 60 Lei**

## FONTANA-KEZELÉSEK FÉRFIAK RÉSZÉRE

A férfiaknak szóló kezelések a lényegre összpontosítanak: az eredmények középpontjában az izomlazítás és a bőr méregtelenítése áll.

## "ENERGIA" HATÉKONY ARCPAKOLÁS FÉRFIAKNAK

Ez a stresszes és fáradt bőrnek szánt terápia segít felfrissíteni a bőrt. A Pell Amar kollekció használatával a gyakori borotválkozás és az időjárás viszontagságainak kitett bőr táplált és hidratált lesz. Az ABHA hámlasztó gél tisztít, tonizál és hidratál, majd aromás aromaszázás következik. Végül az AMINOPOWER maszk rugalmasságot és erőt kölcsönöz.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 180 Lei**



## HÁTKEZELÉS FENYŐ ESSZENCIÁVAL ÉS ISZAPPAL

Relaxáló és revitalizáló kezelés, amely elengedhetetlen mindazoknak, akik úgy érzik, hogy a paravertebrális és nyaki izmok helyreállítására van szükségük. Meleg szappropél iszap maszkot alkalmazunk a hátra, majd terápiás hát-, nyak- és vállmasszázs következik.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 150 Lei**

## "ÉLETFA" TERÁPIÁS ÉLMÉNY AZ ARC ÉS A TEST SZÁMÁRA

(arckezelés férfiaknak, mélyszöveti masszáz, fejbőrmasszázs).

Rendkívül pihentető és energizáló élmény, amely magába foglal egy esszenciális arcpakolást, egy stresszoldó masszázst és egy nagyra értékelt, feszültségoldó fejbőrmasszázs. A vetiver és a cédrus illóolajai, valamint a gyógynövények és virágok kivonatai kellemesen "érezéstelenítik" a testet, és órákig tartó jó közérzetet nyújtanak.

**IDŐ: 75 perc // DÍJAK: 250 Lei**

## MASSZÁZSOK

A legújabb tudományos tanulmányok azt mutatják, hogy a masszázs csökkenti a szorongást és a depressziót, csökkenti a vérnyomást és javítja a vérkeringést, növeli az éberséget és csökkenti a migrént, miközben serkenti az agyi kémiai anyagokat az általános jó közérzet érdekében.

## KRAUTER RELAXÁLÓ MASSZÁZS

Biztosítson testének egy jól megérdemelt pihenést egy teljes testmasszázzsal. A fenyőillatnak és az aromás olajok relaxáló hatásának köszönhetően ez az élmény legalább annyira szól az érzékeknek, mint a testnek.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 160 Lei**

**IDŐ: 75 perc (fejbőrrel együtt) // DÍJAK: 210 Lei**

**Pár - DÍJAK: 390 Lei**

## HÁT-, NYAK- ÉS VÁLLMASSZÁZS

Rövid, de nagyon hatékony masszázss az izomfeszültség okozta fájdalom megszüntetésére. A hát és a nyak területe alapvető fontosságú a mozgáskoordináció és a test alátámasztása szempontjából és terápiás kezelést igényel.

**IDŐ: 25 perc // DÍJAK: 90 Lei**

## "DEEP TISSUE" MÉLYSZÖVETI MASSZÁZS

A mélyszöveti masszázs határozott mozdulatokkal és speciális masszázsmánőverekkel történik. A gyúrás, a dörzsölés, az alkarral vagy ökölbe szorított kézzel végzett effleurage, valamint az egyes területek nyújtása csökkenti a feszültséget és egyensúlyba hozza az izmokat. Ideális a fáradt és igénybevett izmok számára.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 210 Lei // PÁR – DÍJAK: 390 Lei**

## "A HEGY ÁLDÁSA" TERÁPIÁS MASSZÁZS FENYŐ ESSZENCIÁVAL

Intuitív masszázs, amely a terapeuta és a vendég közötti együttműködést használja a legjobb eredmény elérése érdekében. A kinezioterápiás technikák boldogan ötvöződnék a gyógynövénykivonatok szuper-erejével. Jellegzetes erdei illatával élénkíti a testet, az elmét és a lelket.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 180 Lei**

## NARANCSBŐR ELLENI MASSZÁZS

Ez a gyors és tonizáló masszázs csökkenti a vízvi sszatartást, javítja az alsó végtagok keringését, tonizál. Az alpesi növényeken és gyógynövényeken alapuló hasi borogatás javítja az emésztési folyamatokat.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## FEJBŐR DÖRZSÖLÉS

Ez az egyedülálló masszázs gyengéden megszünteti a nyak, a fej és a váll területének feszültségét egy gyógynövényes fejbőr tonikkal. A mély, körkörös mozdulatok és a moduláló nyomás kellemes ellazulást és az élet stresszétől való elszakadást biztosítanak. Serkentik a mikrokeringést.

**IDŐ: 25 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## "VULKÁN" FORRÓ KÖVES MASSZÁZS

Ez a masszázs ellazítja az izmokat, amely a manuális technikákat forró kövekkel és nemes olajokkal ötvözi. A hatás a mély nyugalom, az izomfeszültség csökkenése és a kiegyensúlyozottság. Különösen ajánlott hideg időszakokban.

**IDŐ: 75 perc // DÍJAK: 250 Lei // PÁR – DÍJAK: 420 Lei**





## MASSÁZS TAPADÓKORONGOKKAL

Fedezze fel ennek az ősi terápiának a gyógyító hatásait. A csészézés során kis üvegpoharakat melegítünk, amelyekkel szívó hatást hozunk létre a bőrön, a keringés és a nyirokáramlás serkentése, a fájdalom csökkentése és az izmok ellazítása érdekében.

**IDŐ: 25 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## "ANYA" – TERHESSÉGI MASSÁZS

\*A második trimesztertől alkalmas.

\* Az adott időszaknak megfelelő olajok kerülnek használatra.

Ez a gyengéd, nyugtató masszázs javítja a vérkeringést és ellazítja a lábak és a hát izmait, hogy enyhítse a terhességi kellemetlenségeket és a feszültséget. Egy örömteli pillanat a terhesség egy gyönyörű élményéért.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 180 Lei**

Nem minden masszázs egyforma. A terápiás elvek, amelyek alapján működnek, az alkalmazott intenzitástól és technikáktól függően eltérőek. Akár pihenni szeretne, akár revitalizációra van szüksége, hagyja, hogy mi vezessük a megfelelő választáshoz.

## ARCKEZELÉSEK

A bőrt megfojtja környezetünk növekvő szennyezettség, a stressz és a gyors életritmus. Mi úgy véljük, hogy a bőrt újra meg kell tanítani lélegezni és arra, hogy a természet biztosítja mind az összetevőket, mind a keretet ehhez az egészség és a ragyogás érdekében.

## PELL AMAR – SZEMÉLYRE SZABOTT ÖREGEDÉSGÁTLÓ ARCKEZELÉS

Contracarează îmbătrânirea naturală a pielii și lasă pielea să strălucească din nou. Acest tratament combină ingredientele active (săruri minerale, oligoelementele și aminoacizii) cu un masaj stimulant susținând astfel producția de colagen a pielii și regenerarea ei.

➡ Mélytisztítás ➡ AMINOPOWER maszk ➡ lifting masszázs mandulaolajjal ➡ ABHA hámlasztás és semlegesítés ➡ tápláló arc- és szemránckrém.

**IDŐ: 75 perc // DÍJAK: 250 Lei**

## "KÉK TÓ" TISZTÍTÓ KEZELÉS RACIU AGYAGGAL

Ajánlott pattanásokra hajlamos, vegyes vagy zsíros bőrű személyek részére, illetve azoknak, akik úgy érzik, hogy az arcuk "telített". A gyümölcssavak és az enzimek együttműködnek a bőr és pórusok tisztítása érdekében. A kék agyag maszk antimikrobás hatású. A Raciú kék agyagot ásványi anyagokban és nyomelemekben gazdagnak tartják és az elvégzett elemzések szerint a legjobb hatással bír a kozmetikai kezelésben vagy a különböző betegségek kezelésében, mivel a világ legtisztább és leghatékonyabb agyagjai közé tartozik. A bőr egészséges, friss és kiegyensúlyozott marad.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 210 Lei**

## "ÉLŐ VÍZ" ÉRZÉKENYSÉG-CSÖKKENTŐ ARCÁPOLÓ

Az "Élő VíZ" érzékeny és kényes bőrstabilizáló és nyugtató kezelése egy olyan kezelés, amely helyreállítja a bőr egyenletességét, kifejezetten a reaktív bőrre tervezett termékekkel. Nyugtatja, egyensúlyba hozza és védi a reaktív bőrt, csökkenti a bőrpírt, a kuperózist és a hajszálerek törékenységet.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 210 Lei**

## "HARMAT" ARCKEZELÉS

Ez a kezelés tökéletes rituálé az egész napos hidratáláshoz és a kulcs minden olyan problémához, amely a sejtszintű vízhiánnyal kapcsolatos. A kezelés frissességet és simaságot biztosít, egy formulával rendelkezve, amely a vizet rögzíti a bőrben, és megszünteti a bőr "feszülésének" érzését. A bőr tömör és ragyogó, hidratált és selymes.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 180 Lei**

## "OXIGÉN" ARCKEZELÉS

Többszörös terápiás előnyökkel rendelkező kezelés a ragyogásért és azonnali energiabomba. A zöld tea antioxidáns tulajdonságainak köszönhetően a bőr ragyogóvá és tisztává válik.

**IDŐ: 25 perc // DÍJAK: 110 Lei**

Eltökélt szándékunk, hogy pihentető és látható eredményeket hozó terápiákat kínáljunk Önnek. Annak érdekében, hogy az arckezelésből még több előnye származzon, javasoljuk, hogy folytassa a terápiát otthon, bátran használva a kozmetikus által ajánlott termékeket.





## KIEGYENSÚLYOZOTT TEST

Felhalmozzuk a növények gyógyító erejét

### FONTANA REVITALIZÁLÓ HÁMLASZTÁS BORÓKÁVAL ÉS VADFENYŐVEL

Alapvető kezelés a bőr nyárra, vagy bármilyen más típusú kezelésre való felkészítése érdekében. Az elhalt sejtek eltávolításra kerülnek, és a bőr visszanyeri vitalitását.

**IDŐ: 25 perc // DÍJAK: 110 Lei**

### AROMÁS HÁMLASZTÁS BODZAVIRÁGGAL

Ez a teljes testradír hámlasztja a bőrt, javítja a bőr szerkezetét és ragyogást kölcsönöz neki. A végső kényeztetés a krémes, illatos testvaj alkalmazása.

**IDŐ: 25 perc // DÍJAK: 110 Lei**

### "FEKETE BÁRSONY"

### KEZELÉS SAPROPÉ ISZAPPAL ÉS PETRÓLEUM-KIVONATTAL

(hámlasztás, szapropél iszap, petróleumkrém és Piritógyökér alkalmazása az érintett területeken, finom testbalzsam). Ez a kiegyensúlyozó és mélyen méregtelenítő rituálé felélénkíti az anyagcserét és megtisztítja a bőr tökéletlenségeit.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 210 Lei**

### TÁPLÁLÓ PAKOLÁS ESTI KANKALINNAL

(revitalizáló aromás bőrradír, esti kankalin krémmaszk). Sejtmegújító, kiváló hatású kezelés bőrbetegségek kezelésére. Alapos aromás hámlasztással kezd, amely előkészíti a bőrt. Ezt követi a pakolás, amely egyrészt megszünteti az izomfeszültséget, másrészt puhává teszi a bőrt.

**IDŐ: 50 perc // DÍJAK: 210 Lei**

### FÜRDŐK, INFÚZIÓK ÉS FŐZETEK SZÉNAVIRÁG-KIVONATOS FÜRDŐ

A szénavirág-kivonatos fürdők megnyugtatják a perifériás idegrendszeri zavarokat és csökkentik az izomfájdalmat. A kezelés heti 2-3 alkalommal ajánlott, enyhe hatású, szabályozza a központi idegrendszer aktivitását, de a perifériás idegeket is serkenti, megszüntetve az izomfájdalmat. Enyhe bénulás, idegfájdalom, izomfájdalom esetén javasoltak.

**IDŐ: 20 perc // DÍJAK: 110 Lei**





## FITOTERÁPIÁS GYÓGYNÖVÉNYFÜRDŐ

A gyógynövényfürdők (fitobalneológia) ősi eredetűek. A gyógynövényfőzetek és -infúziók pihentető, élénkítő, enyhítő vagy optimalizáló hatással vannak a szervezet életfunkcióira. Emellett nagyon hatékony aromaterápiás gyógymódot jelentenek az idegek megnyugtására.

**IDŐ: 20 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## FÜRDŐK TERÁPIÁS FÜRDŐSÓKKAL

A népi gyógyászat a sóoldatok gyógyító tulajdonságait a bőr, reuma, izomfájdalom számos kezelésében értékesíti fertőtlenítőként. A Pell Amar sófürdők segítenek fenntartani a bőr egészségét és funkcióit, serkentik a vérkeringést és nem utolsósorban a mindennapi stressz kiküszöbölését elősegítő relaxációs és frissítő állapotot idéznek elő.

**IDŐ: 20 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## SZAPROPÉL ISZAPOS FÜRDŐ

A természetes szapropéliszap-kivonat egy ásványi-szerves és enzimatis komplex, amely biotróf, regeneráló, gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, nyugtató és értágító tulajdonságokkal rendelkezik, amelyeket mind kísérleti, mind klinikai kutatásokban bizonyítottak. A benne található aminosavak révén hozzájárul a felhám savas bevonatának helyreállításához, hidratáló és védő szerepet tölt be. Az ásványi sók révén az epidermisz rétegei átjárhatóvá válnak a bőr anyagcseréjében kulcsszerepet játszó peptidek és aminosavak számára: az alanin, a prolin és a glicin serkenti a kollagénszintézist és gátolja a kollagént és elasztint pusztító enzimeket, lassítva a bőr öregedési folyamatait.

**IDŐ: 20 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## "VÍZESÉS" SZUBAKVÁLIS ZUHANY 25'

A gyógyfürdőkben nagyon népszerű terápia, egy vízszugárral végzett szubakváli zuhany masszázs, amelynek nyomását és hőmérsékletét a terapeuta kézzel állítja be. Javítja a vérkeringést, kisimítja a bőrt és ellazítja a testet.  
(nem tartalmaz kézi masszázst)

**IDŐ: 20 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## ALPESI FÜRDŐ KECSKETEJJELEL

Száraz és nagyon száraz bőrre. A kecsketej ásványi anyagokban, vitaminokban és enzimekben gazdag. A kecsketejben található zsírsavak gyulladáscsökkentő és tápláló hatással vannak a bőrre, segítve a sejtek védekezését az esetleges betegségekkel szemben. A fürdő viszketű bőrre is ajánlott és hatékony az atópiás ekcéma kezelésében.

**IDŐ: 20 perc // DÍJAK: 110 Lei**

## SÖRÖS FÜRDŐ

Ez a különleges fürdő táplálja a bőrt és jó közérzetet biztosít. A vitaminok és a szacharidok visszaadják a bőr fiatalosságát és frissességét.

**IDŐ: 20 perc // DÍJAK: 110 Lei**



A FONTANA spa célja, hogy tökéletes környezetet teremtsen a vendégek számára annak érdekében, hogy vitalitással és energiával töltszék fel olyan szinten, hogy az még távozásuk után is sokáig kitartson. A FONTANA Spa olyan egészséges szokások kialakítására és fenntartására kíván nevelni, amelyek javítják az ember életminőségét, fizikai és érzelmi jólétet biztosítanak, és segítenek bizonyos korszerű betegségek megelőzésében és gyógyításában. Rehabilitációs programjaink, nagy teljesítményű berendezéseink, hatékony termékeink és jól képzett személyzetünk az egészségesebb életmód követésének alapját képezik.

## DETOX

A méregtelenítő program a stressz, a mozgásszegény életmód, az egészségtelen étkezési szokások, a túl sok kávé vagy alkohol következményei ellen küzd, amelyek a mérgeanyagok felhalmozódásához vezethetnek a szervezetben. A test megtisztítása és a mérgeanyagok eltávolítása segít a test élénkítésében és általános közérzetének javításában. Méregtelenítő programunkban a fürdőterápiák, fürdők és gyógytornák szakértői segítenek Önnek. Az orvos diagnózisától függően a legmegfelelőbb típusú masszázsterápiában részesül.

A program a következő terápiák válogatását tartalmazza:

Konzultáció, kontrasztterápiás és sóoldatos kör hidromasszázs Pell Amar sóval – Balta Alba kivonattal, fürdő keleti gyógynövényekkel  
I nyirokdrenázs I 3 részes gyögy masszázs:  
székrekedés enyhítése – vastagbél szabályozás  
– emésztésségítés I szubakvális zuhany I iszap- vagy alpesi kivonatos pakolás.

**3/6/12 nap – 3 kezelés/nap**  
**(minimum 7 nap, mi 14 napot ajánlunk)**

**DÍJAK: 650 LEI / 1250 LEI / 1800 LEI**

## JOBB LÉGZÉS

A légzőszervi megbetegedések a légzési nehézségekkel, köpet- és/vagy váladéktermeléssel, mozgásintoleranciával és tartós köhögéssel jellemezhetőek, és a lakosság nagy részét érintik, fő oka a dohányzás. További súlyosbító tényezők lehetnek a por, a beltéri vagy kültéri szennyező anyagok, az érzelmek, a hőmérséklet-változások és a légúti fertőzések. A FONTANA program a helyes légzéstechnikák, a légzési nehézségeket csökkentő testhelyzet és a szorongás-légzés körforgását megtörő stratégiák elsajátításával segít.

A program a következő terápiák válogatását tartalmazza:

Orvosi asszisztens általi ajánlás, kontrasztterápiás és sóoldatos kör, légzőtorna, csésze masszázs, köpölyözés.

**5/10/15 nap – 3 kezelés/nap**  
**DÍJAK: 850 LEI / 1450 LEI / 1800 LEI**



## REUMA

**5/10/ 15 nap - 3 kezelés/nap**

**DÍJAK: 950 LEI / 1600 LEI / 2000 LEI**

A program célja az ízületi betegségek javítása, a fájdalom enyhítése és az ízületek rugalmasságának növelése. Különböző típusú gyulladásos vagy nem gyulladásos ízületi gyulladásban, ágyéki és nyaki fájdalomban, reumában szenvedő betegek számára ajánlott.

A program a következő terápiák válogatását tartalmazza: Kontraszterápiás és sóoldatos kör, I iszappakolás szapropél iszappal Pell Amar – Balta Alba kivonattal, hidromasszázs iszapkivonattal, fürdő keleti gyógynövényekkel, hidrokinetoterápia, gyógymasszázs.

## POSZTUROLÓGIA

**10/15/ 18 nap - 3 kezelés/nap**

**DÍJAK: 1500 LEI / 2000 LEI / 2450 LEI**

A testtartási program célja a testtartási rendszer korrekciója, és ezáltal az ízületi blokkokhoz és a myofasciális magas vérnyomáshoz kapcsolódó fájdalmak csökkentése. A test átprogramozása a helyes testtartás fenntartására körülbelül 12 hónapig tart, így a program fontos része az önmenedzselés a javasolt cél elérése érdekében. A jobb testtartás és dinamika előnyei sokrétűek: csökkentik a sérülésveszélyt, javítják a teljesítményt, maximalizálják az erőt, az állóképességet és a rugalmasságot, növelik az egyensúly- és koordinációs képességet, növelik a test hatékonyságát munka közben, és növelik az önbizalmat.

A program a következő terápiák válogatását tartalmazza: Kontraszterápiás és sóoldatos kör, vízi torna -hátúszás, gyógymasszázs, testtartás-kinetoterápia, dekontrakciós hidromasszázs Pell Amar sóval, szapropél iszapos pakolás, derékítáji preventív torna.

# BORSZÉKI BALNEÁRIS CSOMAGOK

Elsődlegesen megelőző célt szolgáló, 5-6 napos (hétfőtől péntekig/szombatig tartó) foglalkozások, orvosi konzultáció vagy beutaló NÉLKÜL.

**FONTOS! – SZÜKSÉGES A SZEMÉLYES KÓRTÖRTÉNETRE VONATKOZÓ KÉRDŐÍV kitöltése** – ebben hangsúlyozni kell, hogy a szolgáltatást igénylő személy egészséges, nincsenek társbetegségei, nem rendelkezik nagyobb egészségügyi kockázati tényezővel. A kérdőív a foglaláskor online kitölthető.

## SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE: "SZÍV-EGYENSÚLY" CSOMAG

Azon személyek számára ajánlott, akik esetében fennáll a szív- és érrendszeri betegségek kialakulására utaló hajlam vagy veszély. Esetükben a kockázati tényezők a következők lehetnek: elhízás,

mozgásszegény életmód, dohányzás, alkoholtartalmú italok gyakori fogyasztása, stressz, álmatlanság stb.

Az egészséges életmód betartása megelőzi a szív- és érrendszeri betegségek kialakulását (pl. magas vérnyomás, krónikus vénás elégtelenség, perifériás artéria betegségek – a fő kockázati tényezők közé tartozik a dohányzás, a billentyűbetegségek, a koszorúér-betegségek és nem utolsósorban az akut szívinfarktus).

### Célkitűzések:

- ➔ a normál vérnyomás értékek fenntartása – különösen a stressz alapon kialakuló esetekben;
- ➔ az arteriopátia és a perifériás vénás betegségek megelőzése;
- ➔ a szívbetegségek megelőzése;
- ➔ a testsúly fiziológiai határokon belül tartása (külső és belső gyógymóddal);
- ➔ az ébrenlét-alvás bioritmusának szabályozása és a stressztényezők kiküszöbölése.

### A csomag 4 eljárást tartalmaz:

- ➔ Hidroterápia – ásványvizes fürdők (fokozatosan 5/10/15/20 perc; ülve, vízszint a szív alatt)/ Gyógynövényfürdők (20-30 perc)
- ➔ Hidrokinetoterápia – egyéni vagy csoportos (30 perc)
- ➔ Regionális miorelaxáns masszázs (20 perc) – (fejbőr- vagy nyaki-háti vagy reflexogén talpmasszázs)
- ➔ Kinetoterápia – egyénileg 30 perc vagy csoportosan 45 perc/nap

A felsorolt kezelésekhez társítva még a következőkben részesülhet: fényterápia – kizárólag a főnővér ajánlásával, terepkúra – ajánlott útvonalakkal, belső italkúra a közeli forrásokból származó ásványvízzel.

## CSONT ÉS ÍZÜLETI BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE: "ÍZÜLET-FIT" CSOMAG

Azok számára ajánlott, akik hajlamosak az ízületi betegségek kialakulására. Ugyanakkor olyan krónikus fájdalommal rendelkező betegek számára is ajánljuk, akik esetében az ízületi elváltozás lehetősége is fennáll.

### A betegség kialakulását elősegítő tényezők a következők:

- ➔ Helytelen testtartás napközben – az irodában, a munkahelyen, vagy helytelen testtartás éjszaka – álmatlanságot okozó, kényelmetlen matrac – fáradtság okozta stressz napközben – hátizom-összehúzódás – különösen a nyaki gerincnél – fájdalommal jár és helyileg égető érzéssel.
- ➔ Az elhízás a nagy ízületeket érinti: csípő, térd; hatással van a kis ízületekre is: a lábízületekre, de rontja ugyanakkor az ágyéki gerinc statikáját, ami következetlen ízületi/hátfájást okozhat, súlyosbodó ízületi elváltozásokkal.

### **Célkitűzések:**

- ➔ Az ízület/ízület melletti terület mozgékonyságának fenntartása;
- ➔ Nyaki fájdalom/ hátfájás/ derékfájás enyhítése (helytelen testtartás, stressz vagy elhízás esetében);
- ➔ Ízületi és ízület melletti fájdalmak enyhítése;
- ➔ A gerinc statikájának fenntartása vagy korrekciója;
- ➔ Az ízületi és ízület melletti rendellenességek megelőzése.

### **A csomag 4 eljárást tartalmaz:**

- ➔ Hidroterápia - ásványvizet fürdők (fokozatosan 15 perc);
- ➔ Hidrokinetoterápia - csoportos hidrokinetoterápia (30 perc), váltakozva szakrális fürdővel (30 perc);
- ➔ Nyugtató miorelaxáns masszázs - területi (20 perc) (kétoldali vállak vagy nyaki/ háti/ ágyéki gerinc) vagy ízületek körüli (lábak+boka) masszázs;
- ➔ Termoterápia - iszap vagy paraffin pakolások - területi, 15-20 perc (térd / csípő / ágyéki gerinc / nyaki gerinc - köpenyek formájában a vállakra);

A felsorolt kezelésekhez társítva még a következőkben részesülhet: belső kezelés az emésztőrendszeri anyagcsere javítására, ami segít a fogyásban, terepkúra az ajánlott útvonalakon, kerékpározás az ajánlott útvonalakon.

## **NEURO-PSZICHOMOTOROS BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE: „MENTÁLIS FRISSÍTÉS” CSOMAG**

Azok számára ajánlott, akik mentálisan túlterheltek, krónikus fáradtságban, álmatlanságban szenvednek, vagy akik fizikailag és mentálisan kimerültek a stressz-tényezőknek való tartós kitettség miatt.

### **Cél és célkitűzések:**

- ➔ A stressz és a neurózisok leküzdése;
- ➔ Krónikus fejfájás/migrén enyhítése;
- ➔ Az ébrenlét-alvás bioritmus fenntartása/visszarendezése;
- ➔ Visszatérés a jó közérzethez.

### **A csomag 4 eljárást tartalmaz:**

- ➔ Hát-fizioterápia - egyéni 30 perc vagy csoportos 45 perc (a hátizmok lágyítása/mobilizálása);
- ➔ Hidroterápia - Gyógynövényfürdő (20 perc);
- ➔ Nyugtató miorelaxáns masszázs a nyaki és háti gerinc területén (20 perc).

A felsorolt kezelésekhez társítva még a következőkben részesülhet: fényterápia-kizárólag a főnővér ajánlásával, terepkúra az ajánlott útvonalakon, kerékpározás az ajánlott útvonalakon.

## **EMÉSZTŐRENDSZERI (GASZTROINTESTINÁLIS) - ANYAGCSERE BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE: "SMOOT TRANSIT" CSOMAG**

A következőkkel küzdő személyeknek ajánlott:

- ➔ helytelen táplálkozás
- ➔ elhízás
- ➔ krónikus székrekedés
- ➔ rossz étvágy
- ➔ máj- és epeúti problémák
- ➔ a normálhoz képest megváltozott vércukorszint





### **Célkitűzések:**

- ➔ A gyomor-bélrendszer egyensúlyának fenntartása;
- ➔ A normális máj- és epefunkció fenntartása;
- ➔ A testsúly megtartása vagy korrekciója;
- ➔ A krónikus székrekedés leküzdése;

### **A csomag 4 eljárást tartalmaz:**

- ➔ Egyéni fizioterápia 30 perc vagy csoportos fizioterápia 45 perc;
- ➔ Hidroterápia – gyógynövényfürdők (20 perc) vagy ásványvizes fürdők (fokozatosan 5/10/15/20 perc);
- ➔ Hidrokinetoterápia – egyéni vagy csoportos (30 perc);
- ➔ Masszázsterápia – Emésztési masszázs;

A felsorolt kezelésekhez társítva még a következőkben részesülhet: belső kezelés ajánlásokkal és a főnővér napi felügyeletével – egészségügyi felmérés, vérnyomás, testsúly ellenőrzése, terepkúra az ajánlott útvonalakon a főforrások meg látogatásával, amelyeknél. Borszék ásványvizeinek jótékony hatásait élvezheti a kezelésben részesülő, valamint kerékpározás az ajánlott útvonalakon.

## **VESE- ÉS NEMISZERVİ BETEGSÉGEK MEGELŐZÉSE**

Ajánlott ismétlődő húgyúti fertőzésekben szenvedőknek, kövesedésben szenvedőknek, ismétlődő nemi szervi fertőzésekben szenvedőknek- a (gombás, bakteriológiai) fertőzések kezelést követően.

### **Célkitűzések:**

- ➔ Az ismétlődő húgyúti fertőzések elkerülése;
- ➔ A nemiszervi fertőzések megelőzése;

### **A csomag a következőket tartalmazza:**

- ➔ Hidroterápia – Gyógynövényfürdők (20 perc);
- ➔ Szakrális fürdő 20–30 perc/nap;
- ➔ Termoterápia (iszappakolás a lumbo-szakrális területen);
- ➔ Regionális lumbo szakrális masszázsterápia.

A felsorolt kezelésekhez társítva még a következőkben részesülhet: terepkúra az ajánlott útvonalakon, a főforrások látogatásával, ahol megismerheti Borszék ásványvizeinek jótékony hatásait, kerékpározás az ajánlott útvonalakon, krenoterápia – belső kúra ásványvízzel, ásványvízfogyasztási ajánlásokkal és szükség esetén a főnővér általi újraértékeléssel.

# KÜLÖNLEGES ANTI-STRESSZ KEZELÉSI PROGRAM (2 NAP, 3 ELJÁRÁS/NAP)

## Célkitűzések:

- Lazítás;
- A mozgásszegénység leküzdése;
- A stressz leküzdését szolgáló szabályozó funkciók gyakorlása;
- Kiegyensúlyozott táplálkozás;
- Az alvás-ébrenlét bioritmus helyreállítása;
- Az idegrendszer kiegyensúlyozása;

## Az ajánlások alapjául szolgáló eljáráscsomag:

- Klimatoterápia (terepkúra dinamikusan haladással, erdős területeken);
- Kinetoterápia (egyéni/csoportos);
- Hidrokinetoterápia;
- Fitnesz;
- Kirándulások és séták.

# KÜLÖNLEGES WELLNESS CSOMAG (1 NAP, 5 ELJÁRÁS)

## A terápiás csomag a következőket tartalmazza:

- Növény-esszenciás élményfürdő;
- Általános szubakvális zuhany;
- Szauna;
- Általános relaxációs masszázs (15-20 perc) illóolajokkal vagy tonizáló masszázs (15-20 perc) illóolajokkal;
- Fitnesz.

## „SZÍV-EGYENSÚLY” CSOMAG

IDŐ: MINIMUM 5 NAP DÍJAK/A SZEMÉLY/5 NAP - 1125 LEI

## „ÍZÜLET-FIT” CSOMAG

IDŐ: MINIMUM 5 NAP DÍJAK/A SZEMÉLY/5 NAP - 1148 LEI

## „SHOOT TRANSIT” CSOMAG

IDŐ: MINIMUM 6 NAP, DÍJAK/A SZEMÉLY/6 NAP - 1350 LEI

## „MENTÁLIS FRISSESSÉG” CSOMAG

IDŐ: MINIMUM 5 NAP - DÍJAK/A SZEMÉLY/5 NAP - 923 LEI

## VESE – HÓLYAGI MEGELŐZÉS

IDŐ: MINIMUM 6 NAP - DÍJAK/A SZEMÉLY/6 NAP - 1242 LEI

## ANTI-STRESSZ KEZELÉSI PROGRAM

IDŐ: MINIMUM 2 NAP - DÍJAK/A SZEMÉLY/2 NAP - 270 LEI

## KÜLÖNLEGES WELL-BEING CSOMAG

IDŐ: 1 NAP - DÍJAK/A SZEMÉLY/1 NAP - 221 LEI



## GUVERNUL ROMÂNIEI MINISTERUL FINANTELOR PUBLICE

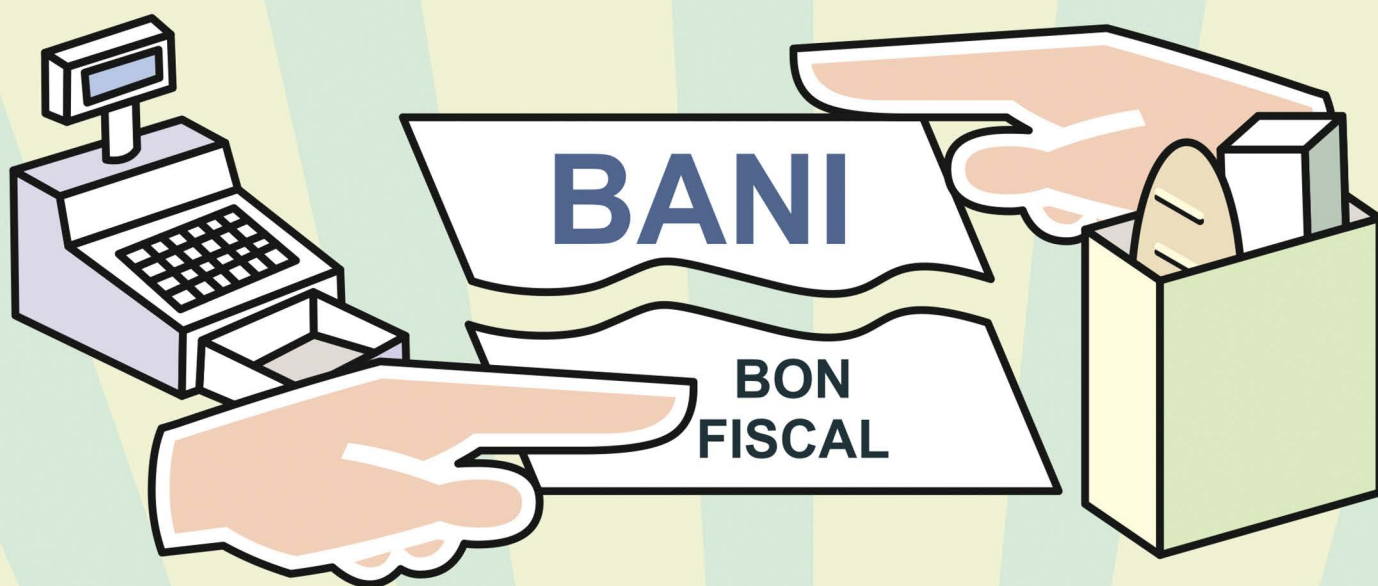
**Dacă nu primiți bonul fiscal, aveți obligația să-l solicitați**

**În cazul unui refuz, aveți dreptul de a beneficia de bunul achiziționat sau de serviciul prestat fără plata contravalorii acestuia**

**Solicitați și păstrați bonurile fiscale pentru a putea participa la extragerile lunare și ocazionale ale loteriei bonurilor fiscale**

**Este interzisă înmânarea către client a altui document, care atestă plata contravalorii bunurilor sau serviciilor prestate, decât bonul fiscal**

**Pentru a semnala nerespectarea obligațiilor legale ale operatorilor economici, puteți apela gratuit, non-stop, serviciul TelVerde al Ministerului Finanțelor Publice 0800.800.085**



**Aceste drepturi și obligații sunt stabilite prin prevederile Ordonanței de urgență a Guvernului nr. 28/1999 privind obligația operatorilor economici de a utiliza aparate de marcat electronice fiscale.**



1725

FONTANA

*pearta sănătății · az egészség kapuja*

Spa & Balneo Borsec  
Borszéki Gyógyfürdő

## Elérhetőségek

Pihenjen a szauna és a beltéri medencék pihentető melegében, vagy hűsölgjön a medencékkel és szaunával felszerelt kültéri wellness-kertben.

Cím

Kárpátok utca 101A szám

Borszék – Románia

Telefon: +40 711 093 974 , +0366 730 182

WhatsApp: +40 711 093 974

E-mail: [info@fontanaborsec.ro](mailto:info@fontanaborsec.ro)

[WWW.FONTANABORSEC.RO](http://WWW.FONTANABORSEC.RO)

 facebook

 instagram