

UMĚNÍ RELAXACE

7. číslo

podzim/zima
2025/2026

www.infinit.cz



ROMAN SVAČINA:
V KLIDU VZNIKAJÍ
NEJVĚTŠÍ VĚCI

MUZIKORELAXACE

POPRVÉ
NA SAUNOVOU SOUTĚŽ



DARUJTE RELAXACI

VODNÍ A SAUNOVÉ SVĚTY • MASÁŽE • PRIVÁTNÍ KOUPELE
ZÁŽITKOVÉ BALÍČKY • WELLNESS POBYTY • WELLNESS MERCH

www.infinitdarky.cz



Milí čtenáři,

podzim a zima mají zvláštní kouzlo. Svět se ztiší, večery se prodlužují a chladný vzduch nám připomíná, že je čas zpomalit. V takových chvílích si můžeme dopřát vzácnost, kterou dnešní doba tolik postrádá. Skutečně se zastavit a vnímat, co je kolem nás.

Právě o tom je i toto vydání Umění relaxace. O hledání rovnováhy, radosti a inspirace v každodennosti. Vydáme se spolu za dechem a jeho mocí měnit naše zdraví i náladu. S Romanem Svačinou jsme si povídali o tom, jaké to je pomáhat vést wellness síť. Ohlédneme se do historie saunování v Čechách a ukážeme, jak se tato tradice proměnila v dnešní pestrý svět vůní, ceremoniálů a hudby. Pozveme vás na muzikorelaxaci i na první saunovou soutěž.

Zima je také obdobím dávání. A protože nejcennější dárky nejsou věci, ale zážitky, najdete v e-shopu infinيتدarky.cz inspiraci, která potěší sportovce, milovníky saun i ty, kdo hledají jen pár hodin klidu pro sebe.

Ať už se potkáme na ceremoniálu s vůní pomeranče a skořice, na zasněžené saunové terase, nebo mezi stránkami tohoto magazínu, přeji vám, aby letošní zima byla vaším časem. Časem klidu, radosti a opravdové inspirace.

Michaela Matějovská,
šéfredaktorka



 Infinit wellness

 @infinيتد_wellness

INFINIT
WELLNESS

Klientský časopis **Umění relaxace**
7. číslo
Registrace MK ČR E 24555. Volně neprodejně. Periodicita: 2× ročně

Vydavatel: Infinit s. r. o., Běly Pažoutové 742/1, Brno, IČO: 27904989
www.infinيتد.cz

Redakce: Michaela Matějovská, Dominika Dvořáková, Anita Hrušková
Kontakt na redakci: matejovska@infinيتد.cz
Grafika / DTP / produkce: Ivana Mitáčková
Jazykové korektury: Markéta Krebsová
Tisk: Tiskárna Matula
Foto titulu: archiv Infinit

4 Zajímavosti
ZE SVĚTA WELLNESS

6 Rozhovor
ROMAN SVAČINA

12 Naše tipy
**JAK SE NAUČIT
ODPOČÍVAT**

14 Netradiční procedury
MUZIKORELAXACE

17 Představujeme vám
**VSTUPE DO POHODY
BEZ FRONT**

18 Téma
**DECH: SÍLA, KTERÁ MĚNÍ
ŽIVOT**

22 Z historie
**JAK SE DOSTALO
SAUNOVÁNÍ DO ČECH?**

24 Volný čas
KNIHY, SERIÁLY A FILMY

26 Tenkrát poprvé
NA SAUNOVOU SOUTĚŽ

28 Co nám prospívá
JÍDLO PRO KLIDNOU MYSL

30 Kariéra
KDO SE O VÁS STARÁ?

32 Recepty
CHUŤ PODZIMU A ZIMY

33 **INFINIT NEWS**

38 **WELLNESS ZÁSADY**

ZE SVĚTA WELLNESS

Po celém světě najdete netradiční místa a rituály, které zaujmou autenticitou, historií i atmosférou.



FINSKÁ SAUNA S DUŠÍ ARCHITEKTURY

Na břehu Baltského moře v Helsinkách stojí veřejná sauna Löyly, která se stala architektonickým zážitkem i otevřeným prostorem pro komunitu. Dřevěná stavba studia Avanto Architects působí jako přírodní skulptura: chrání soukromí, filtruje světlo a propojuje město s mořem. Uvnitř se ukrývá tradiční dřevem vytápěná sauna a vzácná kouřová sauna, obě jsou jedny z mála svého druhu v městském prostředí. Po saunování můžete rovnou sestoupit do moře, i v zimě. Löyly je ale víc než wellness. Funguje tu restaurace, terasa pro setkávání a prostor, kde lidé odpočívají, pracují nebo jen v tichu sledují vlny. Celý areál je ekologický, napájený obnovitelnou energií a otevřený všem bez rozdílu. A jedna milá finská drobnost: děti do 10 let mají vstup zdarma, protože sauna je tu odjakživa přirozenou součástí života, ne výsadou. Löyly tak nabízí zážitek, který propojuje relaxaci, architekturu i pocit sounáležitosti s přírodou i s ostatními.

WELLNESS V AUSTRALSKÉM PRALESE

V tropickém pralese Daintree na severu Austrálie se relaxuje uprostřed přírody, v naprostém souladu s místním prostředím. Hosté bydlí v dřevěných vilkách zavěšených v korunách stromů, bez televize a rušivých vlivů. Ráno tu začíná meditací nebo koupelí pod přírodním vodopádem, den pokračuje masážemi a tělovými rituály v lázních Healing Waters Spa, kde se používají léčivé pramenité vody a byliny tradiční domorodé medicíny. Nechybí ani kulturní procházky s průvodci z kmene Kuku Yalanji, na kterých poznáte jejich rituály, zpěvy, využití rostlin i přístup k rovnováze těla a ducha. Jde o hluboce uklidňující zážitek, kde se relaxace snoubí s příběhem krajiny a jejími tisíciletými tradicemi.



SAUNA PRO VŠECHNY, I BEZ DOMOVA

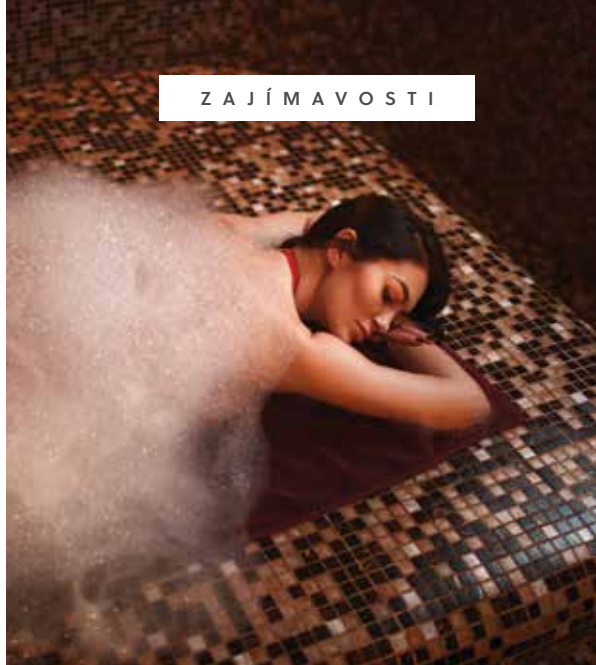
Ve Finsku je sauna tak přirozenou součástí života, že ji mají dostupnou i lidé ze slabších sociálních poměrů, včetně těch, kteří přišli o domov. V Helsinkách funguje například komunitní Sompasauna,

kde je vstup zdarma, provoz zajišťují dobrovolníci a topí si každý sám. Po sauně se lidé ochlazují přímo v moři nebo si přinášejí vodu k opláchnutí. Tento jednoduchý prostor bez obsluhy a bez předsudků vytváří místo klidu, rovnosti a respektu. I pro ty, kteří si běžné wellness dovolit nemohou, může být sauna způsobem, jak si na chvíli odpočinout, zahřát se a znovu cítit, že někam patří.



SVĚTELNÁ TERAPIE VE VESMÍRU

V prostředí beztíže se tělo chová jinak, hůře spí, pomaleji se hojí, svaly i kosti ztrácejí sílu. Proto NASA testuje speciální světelnou terapii, která využívá červené a blízké infračervené světlo k podpoře regenerace. Toto světlo proniká hluboko do tkání a stimuluje buňky k obnově bez chemie, bez doteku, jen energií. Pomáhá hojit drobná poranění, zmírňuje záněty a pomáhá udržet rovnováhu v prostředí, kde chybí den a noc. To, co vzniklo pro astronauty, se dnes dostává i na Zemi, ale původní myšlenka zůstává: přinést světlo tam, kde ho je nejméně a kde ho tělo nejvíc potřebuje.



HAMAM – OČISTA TĚLA

Možná jste o něm slyšeli na dovolené v Turecku a možná jste kolem rozpáleného mramoru jen nesměle prošli. Tento starobylý rituál není jen exotickým zpestřením dovolené, ale živou součástí každodenního života mnoha Turků. Do hamamu chodí pravidelně, ne kvůli luxusu, ale kvůli očistě, klidu a zpomalení. Procedura začíná v horké parní místnosti, kde se tělo uvolní a prohřeje. Následuje peeling hrubou rukavicí (kese), který z pokožky odstraní vše staré a nepotřebné, a to doslova i symbolicky. Poté přichází napěnění a masáž mýdlovou pěnou, která zanechá tělo hedvábně jemné a mysl překvapivě čistou. Vždy vás obsluhuje osoba stejného pohlaví a vše probíhá decentně, v tradičním ručníku peštemal. Pro Turky je hamam jako pro nás nedělní oběd. Místo, kam se chodí pravidelně a s úctou. Výjimečné je období po ramadánu, kdy mnoho lidí zamíří do hamamu symbolicky „smyt“ starosti a obnovit síly. Často za zvýhodněné ceny, aby si proceduru mohl dovolit opravdu každý. A co si z toho můžete odnést vy? Možná inspiraci k tomu, jak přistupovat k relaxaci, ne jako k odměně, ale jako k přirozené součásti života. Tak, jako to dělají lidé v kulturách, kde se wellness žije každý den.



ESTONSKÝ SILVESTR V SAUNĚ

V Estonsku se poslední den v roce mění sauna v rituál. Mnoho rodin tráví Silvestra právě tam, v teple dřeva, páry a ticha. Očista těla symbolizuje smytí starého roku, všeho, co už nechceme nést dál. Po saunování přichází ochlazení, a to buď ve sněhu, jezeře, či sprše a po něm přichází usednutí ke společnému stolu. Nechybí čaj, čerstvě napečený chléb nebo i novoroční přání v rodinném kruhu. Sauna v tu chvíli není jen o relaxaci, ale o přechodu. O záměru, který nás provází do nového roku. Estonci dávají důraz na klid, čistotu a soustředění na to, co si přejí pustit a co přijmout.



ROMAN SVAČINA

V KLIDU VZNIKAJÍ NEJVĚTŠÍ VĚCI

Co začalo jako práce maséra, přerostlo v celoživotní projekt. Roman Svačina dnes pomáhá vést celou síť wellness center Infinitu a pořád věří v sílu příkladů, pokory a klidu. Nejlepší nápady podle něj často přijdou ve chvíli, kdy na ně vůbec nečekáte.

autor: Michaela Matějovská, foto: Dominika Dvořáková

Co je pravdy na tom, že u tvého startu v Infinitu platilo rčení „Za vším hledej ženu“?

(směje se) Je to tak. Za to, že jsem dnes součástí Infinitu, vděčím hlavně své manželce, tehdy přítelkyni. Pracovala v něm dřív než já a pořád mi nadšeně vyprávěla, jak si firma zakládá na detailech a jak moc jí záleží na tom, aby se klienti cítili skvěle. To mě inspirovalo a říkal jsem si, že bych chtěl v takové firmě také pracovat. V té době zrovna hledali maséry a já měl z fakulty sportovních studií masérský kurz, tak jsem to zkusil. Poprvé to ještě nevyšlo, ale napodruhé už mě vzali.

Pouze u masáží si ale nevydržel...

Už od začátku jsem se snažil být prospěšný všude, kde to šlo, takže jsem pomáhal i s takovými věcmi, jako je výběr čajů do nápojového lístku nebo sestavení ceníku. Jednou jsem se bavil s Vlastou (majitelem Infinitu), že bych se rád posunul dál. Nabídl mi obchodní pozici, ale já věděl, že bych se v tom trápil. Místo toho jsem navrhl vytvořit e-shop na prodej našich dárkových poukazů. Dostal jsem na to 20 tisíc korun a obrovskou svobodu, a ono to vyšlo. Dodnes si pamatuju ten moment, kdy přišla první objednávka.

Jaké to bylo?

Vyběhl jsem z masérny, přiřítíl se do kanceláře provozu s tím, že musí okamžitě vše stopnout a vyřešit tu moji objednávku. Tehdy na mě koukali všichni jako na blázna. Zpětně se jim nedivím.

E-shop Infinitu dárky sis maloval do slova na papíře. Jak tě tenkrát jako maséra vůbec napadlo prodávat poukazy online?

Z pobočky jsem měl vysledované, že je o poukazy velký zájem a že si je klienti na recepci běžně kupují. Stávalo se ale, že se výběr poukazu protáhl a klient nám tak zablokoval část recepcie

a tvořily se fronty. Vznikaly tak nepříjemné situace, kdy klient raději nedokončil nákup poukazu, aby nezdržoval, nebo kdy se obsluha snažila proces výběru poukazu všemožně urychlit a klient tak nedostal péči v kvalitě, jakou bychom si představovali. Tehdy mě napadlo, že bychom mohli dát klientům možnost vybrat si poukaz v klidu z pohodlí domova. A protože sám nakupuji často na poslední chvíli, od začátku jsem chtěl nabídnout možnost zaslání poukazu e-mailem.

Psal se rok 2010, kdy byly on-line nákupy na začátku. Jak fungoval elektronický poukaz technicky?

Ano, vím, na co narážíš. Bylo to úsměvné. Obsluha musela ručně zkontrolovat platbu, vytvořit PDF a poslat ho e-mailem. Dnes už je celý proces automatický. A že to byla trefa, dokazuje i to, že víc než 80 % všech poukazů dnes tvoří právě e-poukazy.

**To ukazuje, jak z jednoho nápadu může vzniknout nemalý projekt s milionovými obraty. Co bys poradil lidem, kteří mají nápad, ale ne-
daří se jim ho někam dotáhnout?**

Základ je mít dobrou rozvahu. Člověk by si měl hned na začátku odpovědět na pár jednoduchých, ale zásadních otázek: Co chci prodávat? Komu to chci prodávat? Proč by si to měl chtít klient koupit a proč právě ode mě? Kolik toho dokážu prodat? Od toho se odvíjí úplně všechno. Čím lepší produkt máte, tím je to celé snazší. Z tohoto pohledu jsem to měl jednoduché. Dárkový poukaz do našich wellness je v podstatě dokonalý produkt. Potěší prakticky každého, nezkaží se, nezabírá místo, a když se náhodou darující netrefí, vždycky se dá někomu poslat dál. A navíc se nedá koupit nikde jinde než u nás.

„CHTĚLI JSME VYTVOŘIT SAUNU, KTERÁ BUDE TECHNOLOGICKY NA SVĚTOVÉ ÚROVNI.“

Zhruba ve stejné době, kdy vznikl e-shop, se začaly rodit tvé další pozice spolu s pobočkou Infinit Maximus.

A i ta vznikla tak trochu náhodou. Kamarád k nám přišel s manželkou, která pracovala pro pana Kobzu, a zmínila chystané wellness na přehradě. Propojili jsme ho s Vlastíkem a brzy nato jsme otevírali první etapu. Během stavby jsem postupně opouštěl roli maséra a spolu s kolegou Slávkem Pourem jsme vedli projekt Maximus. Byla to pro mě obrovská škola, protože jsem s tím neměl žádné zkušenosti a kontrolní dny mně tehdy připadaly spíš jako boj o přežití. Některá rozhodnutí se nám nepovedla a dohání nás ještě teď. Ale na to, že jsem za Infinit stavbu řídil z pozice maséra, to dopadlo ještě dobře. Od té doby jsem v Infinitu dělal to, co bylo zrovna potřeba, a neřešil, co mám na vizitce. Vlastík říká, že každou pozici jsem zastával dávno předtím, než mi ji oficiálně dal. Platilo to i u role ředitele, kterou mám dnes.

Infini Maximus je tak trochu legendární místo. Má i své přezdívky, Hobitín, saunová vesnička, a taky klientelu, která se ráda vrací. Co si myslíš, že lidi chytne za srdce jako první?

To místo je unikátní hlavně tím, jak je citlivě zasazené do přírody. Pamatuju si rok 2011, kdy nás Vlastík provázel úplně zarostlou roklí. Prodírali jsme se kopřivami, on nadšeně ukazoval do různých koutů a říkal: „Tady bude jezírko, tamhle zase sauny ve stráni, tohle místo bude kouzelné.“ A já si tehdy říkal, že se asi musel zbláznit. Ale měl pravdu. Dodnes mám rád chvíle, kdy se ráno před otevřením procházím areálem a potkávám srnky, veverky nebo kachny, které se nám pravidelně prohánějí v ochlazovacím jezírku. Myslím, že právě tohle propojení wellness a živé přírody je to, co lidi chytne za srdce hned na první pohled. Ani si to nemusí uvědomit, ale tu harmonii prostě cítí.

Celé léto se na Maximusu pracovalo na novém Saunovém domě, o kterém tvrdíš, že to byla jedna z nejnáročnějších staveb. Proč?

Samotná stavba začala sice až na konci dubna, ale přípravy nám zabraly skoro dva roky. Během nich jsme využili jak moderní přístup – virtuální realitu, tak i osvědčené vymodelování prostoru sauny z prázdných krabic a stolů. Náročnost se skrývala v tom, že jsme nestavili saunu „na zelené louce“. Jde o rekonstrukci uprostřed fungujícího wellness centra, kde jsme

navíc omezení prostorem. K dispozici máme jen o trochu víc místa než u původního dómu. Chtěli jsme ale vytvořit saunu, která bude technologicky na světové úrovni. A není úplně jednoduché to vše nacpat do takhle stísněného prostoru. Velký dík za to patří našemu hlavnímu projektantovi Michalovi Krejčířkovi, který na tom odvedl obrovský kus práce. Chvilí jsem si říkal, že mu někde před saunou umístíme pamětní desku, ale nevlezly by se nám tam boxíky, a tak si bude muset minimálně do další takové stavby počkat. (směje se)

Co vše nabídne nový Saunový dům?

Od začátku jsme vše podřídili hlavně akustice a zážitku z osvětlení. To nám mimochodem stavbu pořádně zkomplikovalo, protože jsme museli pracovat se speciálními materiály, přesně ladit úhly a rozměry, aby v sauně nevznikaly ozvěny a světla svítila přesně tam, kam mají. Navíc jsme museli vést obrovské množství kabelů a potrubí, které celou technologii napájí a chladí. Jsem teď trochu nervózní, jestli se to vyplatilo. Na papíře to vypadá skvěle, ale až praxe ukáže. Jak se říká, „papír snese všechno“. O čemž už jsme se mnohokrát přesvědčili. Ale odbočil jsem. Co je hlavní, klienti se můžou těšit na širší lavice pro větší pohodlí, zapuštěná a mnohem silnější kamna, chlazenou podlahu bez podlážek, a také televizi v sauně, pro dokreslení atmosféry. Mysleli jsme i na komfort sauna mistrů. Hned u vstupu mají svou přípravnu a velín, odkud můžou pohodlně ovládat světla i hudbu.

A co se v poslední době chystá v rámci celé sítě Infinit wellness?

Pořád se u nás něco chystá, ale zatím nemůžu prozradit víc. Interně jsme si nedávno po dlouhých debatách nastavili nová pravidla samostatnosti poboček. Některé klíčové věci zůstávají centrální, ale ve zbytku mají pobočky svobodu. Přiznám se, že jsem se tomu ze začátku trochu bránil, ale nakonec vidím, že to byl správný krok. Dokonce si říkám, že jsme to tak měli nastavit už dřív. Ano, přináší to i nějaká negativa. Třeba grafici si občas rvou vlasy, ale ta pozitiva jednoznačně převažují.

Takže se pobočky dnes rozvíjejí víc po svém? Kolik vás ve vedení vůbec je?

Ano. Dnes máme vedení rozdělené – Léňa Šlechtová vede Infinit Step, Vlasta Novotný Infinit Sen a rozvoj firmy, já mám na starosti Infinit Maximus, e-shop a tým odborné podpory, kam spadá třeba HR, finanční oddělení, IT či marketing. Společně tvoříme úzké vedení, doplněné o Lenku Novotnou (za plavecké školy), Zuzku Schwarz (systémová podpora, aktuálně na rodičovské) a Slávka Poura, který se věnuje stavbám center. Někdy nebývá lehké najít



ROMAN SVAČINA

Roman se stal součástí Infinitu už v roce 2009, kdy nastoupil jako masér na tehdejší pobočce na brněnském Santonu. Od té doby prošel téměř všemi zákoutími firmy, od tvorby e-shopu přes řízení stavby největšího wellness centra Infinit Maximus až po vedení celé sítě. Vždycky chtěl být archeologem, ale když zjistil, že tahle profese není tak dobrodružná, jak si představoval, rozmyslel si to. Dobrodružství nakonec našel jinde, v každodenní práci, která mu dává smysl. I když vytvořil e-shop na dárky, sám je raději spontánně rozdává, než dostává. Nejlépe si odpočine, když v klidu pozoruje svět kolem sebe. Ideálně z lehátka ve wellness, nebo po kolena v blátě při hledání vltavinů. Má dvě děti, psa, tři kocoury a pochází z pěti bratrů.



společnou řeč, ale naštěstí mám dobrý trénink. Vyrůstání se čtyřmi bratry v panelákovém bytě byla dobrá škola.

Co vnímáš jako největší posun Infinitu za poslední roky?

Kromě tématu samostatnosti i to, že jsme dnes daleko sebevědomější v tom, jak má naše služba vypadat. Dříve jsme se skoro hroutili, když nám někdo řekl, že mu třeba nevoněla nějaká esence nebo že by chtěl při ceremonii větší horko. Okamžitě jsme to měnili. Jenže pak přišel jiný klient, kterému zase víc vyhovovalo to původní. A tak jsme všechno ladili tam a zpátky podle toho, kdo se zrovna ozval. Teď už víme, že se nemůžeme zavděčit všem. Neznamená to ale, že by pro nás názory klientů nebyly důležité, naopak. Jsme dnes otevřenější pohledům druhých a dokážeme víc naslouchat. Jen už podněty vyhodnocujeme s odstupem a opíráme se víc o data.

Má práce v tak velkém provozu pořád něco z wellness?

Když budu mluvit sám za sebe, moje role je hlavně o tom udržovat rovnováhu a vnášet do firmy klid a nadhled. Zjistil jsem, že právě v těch chvílích, kdy zpomalím, přijdou ty nejlepší myšlenky. Abych to dokázal, musím vědomě pracovat na svém vlastním vnitřním klidu. Samozřejmě ne vždy se mi to daří, o tom by mohla vykládat moje rodina, hlavně když řídím. To se mi pak děti posmívají, že jsem zenový mistr, což mě spolehlivě vytočí ještě víc.

Co ti na klid pomáhá?

Nejvíce mě nabíjí příroda. Ať už obyčejné procházky se psem, nebo můj velký koníček, kterým je hledání minerálů. Možná to zní zvláště, ale nikde si neodpočinu tak, jako když se v lúžáku brodím po kolena v bahně a hledám kameny.

V čem spočívá hledání minerálů?

Jsem typický polní sběrač, takže čekám, až zemědělci poorají pole, pořádně zaprší a pak hodiny chodím po poli a koukám do země. I v této oblasti je ale klíčová dobrá příprava.

Abych měl naději na úspěch, trávím hodiny zjišťováním informací o lokalitách a studováním geologických map. Pak už je to o množství nahozených kilometrů. Dříve jsem chodil na Vysočinu, kde jsem se specializoval na záhnědy, křišťály a citríny. Domů jsem jich tahal hodně, což se úplně nesetkalo s pochopením manželky. Dokonce jsem zjistil, že dala dětem tajně pokyn, aby mi je průběžně odnášely z domu a zakopávaly je na zahradě. Ani jsem si toho vlastně nevšiml, což mě vedlo k tomu, že jsem změnil cílový kámen. Poslední roky se tak věnuji hledání vltavínů.

Co s nimi pak děláš, dávají ti nějakou energii nebo něco takového?

Z každé výpravy donesu jen pár kousků, zařadím si je do kazety a doma není kvůli mým „šutrům“ konečně nepořádek. Nejsem ezotericky zaměřený člověk, ale věřím, že se v těch kamenech nějaká energie skrývá. Každopádně stejně jako mnoho ostatních i mě „zelená horečka“ úplně pohltila.

„U NÁS JSOU ZAMĚŠTNANCI SRDCEM A DUŠÍ PODNIKU.“

Jsi v Infinitu už pár let, byly momenty, kdy sis říkal: „Do čeho jsem se to pustil...?“

Napadá mě jeden moment, spíš úsměvný. Jedna z mých prvních cest za inspirací vedla do Therme Erding v Německu. Mají tam jeskyni, kde na vás z různých stran stříká studená voda. Zúčastnil jsem se tam ceremoniálu, jehož součástí bylo, že mě spolu s asi třiceti nahými německými duchodci sauna mistr zapojil do lidského hada. Drželi jsme se za boky a za zpěvu nějakého německého popěvku jsme se vlnili tou ochlazovací jeskyní. V tu chvíli jsem si fakt říkal, jestli jsem si vybral správný obor. Od té doby jsem v zahraničí zažil i jiné bizarnosti, ale takový šok už se naštěstí neopakoval.

Během inspirativních cest jsi prošel stovky wellness podniků v zahraničí. Co tě nejvíc nadchlo?

Začnu tím, co bych k nám určitě nepřenesl. V zahraničí jsem viděl spoustu plně zautomatizovaných wellness center, která jsou úplně bez lidské obsluhy. A i když je tam všechno na svém místě, cítím v takových místech zvláštní prázdnotu a smutek. U nás jsou zaměstnanci srdcem a duší podniku, jejich vřelost a lidský přístup jsou podle mě klíčem k tomu, že se lidé do Infinitu rádi vracejí. A co mě nadchlo? Nebylo to úplně v cizině, ale věřím, že se to počítá. Na rozlučce se

svobodou našeho hlavního architekta Lukáše Vondráčka nám náš sauna mistr Róbert Židek připravil saunový rituál vycházející z norské tradice Badstue. Trval asi 45 minut a vystřídal se při něm několik druhů saunových metliček, vykuřovadel a nálevů z bylin v kombinaci s dechovým cvičením. Ze začátku jsme měli tendenci být vysmátí a házet hlásky, ale ten rituál měl takovou hloubku, že jsme se do něj takřka okamžitě úplně ponořili a prožili jej v posvátném tichu. Pro mě osobně to byl asi nejsilnější saunový zážitek.

Když jsme u sauny, tvého pracovního prostředí, dokážeš při její návštěvě jen tak vypnout?

Dřív jsem s tím měl velký problém. Abych vypnul, chodím hodně na ceremoniály, které mě většinou vtáhnou natolik, že zapomenou přemýšlet nad provozem. Pár let už ale praktikuju dechová cvičení a díky nim teď dovedu vypnout hlavu, když chci. Možná to někoho překvapí, ale daleko více než sauny mám rád teplou vodu a odpočívárny. Miluju ležet na pohodlném lehátku v příjemném prostředí a jen tak pozorovat dění okolo.

A co masírování, nezasteskne se ti někdy po těch dnech v masérně?

Občas, když je hodně starostí, si vzpomenu, jak jsem po směnách odcházel s úplně čistou hlavou. Ale pak si hned připomenu, jaká to byla

dřina. Tehdy jsme běžně odmasírovali osm hodinových masáží za den, a protože jsem byl oblíbený u sportovců, tak to byla pořádná fuška. Takže ne, teď už to pro mě není. Všechna čest masérům! Kdo to nikdy nezkusil, nedokáže si představit, jak náročná práce to je.

Co je pro tebe v Infinitu tou hlavní „věcí“, která má smysl?

Největší smysl mi dává to, že vytváříme místa, kde je lidem dobře. Rozpoložení, které u nás klient získá, si pak odnáší do běžného života. A ta harmonie a klid se šíří dál jako lavina. Sám to moc dobře znám, i když někdy přijdu do wellness s hlavou plnou starostí nebo našťvaný, odcházím vždycky vyklidněný a s úsměvem na rtech. Nejde jen o klienty. Chceme, aby se u nás cítili dobře všichni. Zaměstnanci, dodavatelé, investoři. Prostě každý, kdo s námi přijde do kontaktu. To je ten moment, kdy jsem v práci opravdu spokojený. ■



UMĚNÍ ODPOČINKU

Odpočinu si, až bude hotovo. Teď není čas, mám toho moc. Já vlastně ani neumím jen tak vypnout. Zní vám to povědomě? Tisíce lidí přichází do wellness s unaveným tělem, hlavou roztočenou na plné obrátky a s heslem, že na odpočinek není čas. A co hůř, že si ho musí „zasloužit“.

Ale tak to není. Odpočinek není slabost ani luxus. Je to základní lidská potřeba a možná nejdůležitější dovednost dneška. Třeba si říkáte: „Já přece odpočívám. Občas si dám saunu, zacvičím si, sednu si s knihou nebo se jdu projít se psem.“ Ale vypnete u toho doopravdy? Nebo se myšlenky točí dál kolem práce, dětí, úkolů? Mnoho lidí zažívá situaci, kdy si z relaxace odnáší jen lehčí tělo, ale těžkou hlavu. A právě tady začíná ta pravá výzva: naučit se opravdu zpomalit.



5 KROKŮ, JAK SE NAUČIT OPRAVDU ODPOČÍVAT

1

Dovolte si to

Zní to banálně, ale pro mnohé je to nejtěžší krok. Odpočinek není nic, co byste si museli zasloužit výkonem. Je to přirozená potřeba těla i myslí stejně jako jídlo nebo spánek. Není třeba se cítit provinile. Dovolte si vypnout. A nemusí to být jen pobyt ve wellness. Někdy stačí vědomých 10 minut jen pro sebe, v tichu, při šálku čaje, během krátké procházky nebo při oblíbené hudbě.

2

Odložte telefon. Doopravdy!

Offline režim neznamená jen vypnout obrazovku, ale i přeladit mozek. V tichu se aktivuje vnitřní regenerace a tělo dostane prostor se nadechnout. Zkuste si na chvíli vypnout notifikace, nechat mobil v šuplíku, v trezorku ve wellness a věnovat plnou pozornost tomu, co právě děláte: dechu, pohybu, rozhovoru nebo knize.

3

Vyberte si, co vám dělá dobře

Ne každý si odpočine stejně. Někdo potřebuje klidné plavání, jiný zrelaxuje ve vyhřáté sauně, během po lese a někdo potřebuje pobýt sám a mlčet. Nesnažte se stihnout „všechno“. Najděte si něco, co vám dává smysl a vrací vás k sobě.

4

Dopřejte si meziprostor

Odpočinek nevzniká jen v samotných aktivitách, ale i v tichu mezi nimi. Když přecházíme bez nádechu z práce na trénink, z jógy k počítání nebo ze sauny na schůzku, tělo ani mysl nestihnou zvolnit. Zkuste zpomalit i přechody. Dopřejte si chvíli navíc. Sedněte si. Zavřete oči. Sledujte, co se ve vás děje. Právě v těchto pauzách dochází k opravdové regeneraci.

5

Zeptejte se: Jak se teď mám?

Jednoduchá otázka, která dokáže zastavit proud. Zeptejte se klidně hned, v tramvaji, u stolu, v odpočívárně. Jak se právě teď cítím? Tělo často odpoví dříve než mysl. Únava, napětí... nebo naopak klid. Ať už přijde cokoli, všimněte si toho. Někdy jsme sice tělem v sauně, ale hlavou pořád v tabulkách a to-do listech. A právě tehdy je čas zpomalit. Nemusíte čekat na wellness, víkend ani dovolenou. Stačí pár nádechů, trochu ticha, krátká procházka. Odpočinek může začít kdykoli, když se vrátíte k sobě.

CO SE DĚJE, KDYŽ ODPOČINEK CHYBÍ?

- Tělo zůstává ve stresové pohotovosti a hladiny kortizolu nestíhají klesnout.
- Dochází k únavě nervového systému, objevuje se častější podrážděnost, úzkosti, nespavost.
- Imunitní systém slábne, tělo se snáze vyčerpá a hůř regeneruje.
- Mozek „zamrzá“. Výzkumy potvrzují nižší schopnost soustředění, paměti i kreativity.
- Dlouhodobý stres zvyšuje riziko kardiovaskulárních onemocnění až o 50 %.



DARUJTE ČAS NA ZASTAVENÍ

Odpočinek je to nejcennější, co můžete druhému dát. Nezkazí se. Nepodléhá trvanlivosti. Ale často na něj zapomínáme nebo si ho neumíme dovolit. Poukaz do wellness můžete dát někomu, kdo jinak nikdy nezpomalí. Vlastně mu tím dáváte do ruky klid i nový zvyk. Možná si u nás ve wellness sami řeknete: „Tohle by měl zažít táta, manželka či kamarádka.“



Ať zažijí. Vybírat můžete online v našem e-shopu nebo na recepci Infnit.



NALADĚNÍ ZVUKEM

Zavřít oči. Lehnout si. A nechat se unášet zvukem. Jemné tóny tibetských mís, vibrující hluboký gong, cinkání zvonku, které jako by přicházelo odnikud. Zvuková terapie není koncert ani meditace. Je to zážitek, co proniká hluboko do těla i mysli a pomáhá je znovu sladit.

Zpěv tibetských mís, deštný sloup, šamanské bubny, kalimby, monochordy... všechny tyto nástroje mají společné jedno: vytvářejí vibraci, která se dotýká našeho nitra. Zvuková terapie (neboli *sound healing*) pracuje s tím, že každý člověk má svou vnitřní frekvenci. A když jsme ve stresu, v napětí nebo nemoci, naše tělo je „rozladěné“. Zvuk pomáhá toto naladění obnovit. Historicky byla hudba používána k léčení už ve starověkém

Egyptě, Tibetu nebo v indiánských kulturách. Dnes se vrací v nové podobě a je stále oblíbenější.

Když vibrace léčí

Tajemství účinku zvuku spočívá v rezonanci. Lidské tělo je z většiny tvořeno vodou, a právě ta dokonale přenáší vibrace. Když tělem projde tón tibetské mísy, nepůsobí jen na uši, ale na celé svaly, orgány i buňky. Současně zvuk tlumí mozkovou činnost. Místo běžných beta vln se

mozek přepíná do režimu alfa, nebo dokonce theta, tedy stavů hluboké relaxace, vnitřního klidu, podobných meditaci nebo spánku. Právě tehdy dochází k hlubokému uvolnění, které běžným způsobem často nenastane.

Během zvukové terapie se zpomaluje dech, srdeční rytmus i vnitřní dialog. Mizí úzkosti, tělo se zbavuje napětí. Lidé často zažívají pocit, že se „něco uvolnilo“. Pomáhá člověku „pustit hlavu“ a vstoupit do stavu vědomého bytí. V bezpečném prostoru

CO SLYŠÍTE V TICHU?

Po muzikorelaxaci bývá nejsilnější ticho. Mnozí klienti popisují, že právě v těch okamžicích po dozvuku posledního tónu vnímají největší klid, jasnost a pocit „návratu k sobě“. Zvuk je klíčem, ale právě ticho je bránou.

se mnohdy uvolní i hlubší vrstvy stresu, jež si běžně ani neuvědomujeme. Někdy dokonce přichází slzy. Ne jako projev smutku, ale jako přirozená reakce na hlubokou úlevu.

Zvuková terapie se doporučuje lidem, kteří žijí pod tlakem, mají potíže se spánkem, trpí migrénami, napětím, psychosomatickými potížemi nebo si jednoduše neumí odpočinout. Je vhodná i pro ty, kdo hledají jemnou alternativu ke klasické relaxaci. Kontraindikace? Ano, zvuková terapie není vhodná při epilepsii, akutních psychózách a někdy u osob s kardiostimulátorem nebo kovovými implantáty, vždy je dobré se poradit předem.

Hudební rituál ve wellness

Zvuková terapie si nachází pevné místo i ve světě wellness. Klienti leží v zatemnělém prostoru, zachumlaní v dekách, a nechávají se vést zvukem terapeutických nástrojů. Hudba není kulisou, ale oporou pro mysl, která ji následuje namísto každodenních myšlenek. Někdy ji doprovází i aromaterapie, jemná meditace nebo dechová práce. Oproti běžnému odpočinku je muzikorelaxace hlubší a vědomější, zve k vnitřnímu tichu a přítomnosti.

Jedním z míst, kde ji můžete zažít, je odpočívárna Pod povrchem v brněnském Infinit Maximus. Prostor s tlumeným světlem a teplými tóny je navržen pro maximální uvolnění. Na pohodlném lehátku a s hlavou na polštáři se snadno ponoříte do klidu. Muzikorelaxace tu probíhá několikrát týdně, trvá 15–20 minut a je součástí vstupu do wellness.

Na začátku vás sauna mistr jemně uvede do atmosféry a poté se nechává vše plynout. Závěr poznáte i beze slov. Přichází s jemným gongem nebo tichým poděkováním. A často i s vaším tajným přáním, aby to ještě

neskončilo. Muzikorelaxace totiž není jen procedura, je to cesta dovnitř. Místo, kde slova nejsou potřeba. Možná je to právě to, co dnes tolik hledáme. A co konečně najdeme v tichu odpočívárny Pod povrchem. ■



VĚDELI JSTE, ŽE...

Lidské tělo je tvořeno z více než 60 % vodou? Právě ta je výjimečným vodičem vibrací. Když zazní tón tibetské mísy, neputuje prostorem jen vzduchem, ale rozvibrovává celé vaše tělo. Zvuková vlna doslova „probouzí“ jednotlivé buňky, které na ni reagují jemným pulzováním. Proto lidé při muzikorelaxaci často popisují, že hudbu nejen slyší, ale i cítí jako chvění v břiše, tlukot v hrudi nebo proudění v končetinách.

„NĚKDY STAČÍ JEDEN TÓN A NAJEDNOU CÍTÍTE, ŽE JSTE ZPÁTKY. VE SVÉM TĚLE, V DECHU, V PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU.“



MATOUŠ ADAM: POD POVRCHEM, POD TÓNEM, POD STRESEM

Muzikorelaxace je mezi saunovými rituály v Infinit Maximus nováčkem, a přesto si už stihla získat srdce mnoha klientů. Na to, jak to vypadá v praxi jsme se zeptali jednoho z průvodců těchto netradičních procedur, sauna mistra a školitele Matouše.



Jak se muzikorelaxace dostala k nám do wellness?

Inspirací nám byla nejen historie, ale i zkušenosti ze zahraničních resortů, kde je muzikorelaxace běžnou součástí odpočíváren nebo retreatů. V Infinit Maximus jsme ji zavedli proto, abychom klientům nabídli ještě hlubší rozměr relaxace. Vybrali jsme si ji právě pro dokonalé spojení hudby, klidu a jedinečné atmosféry odpočívárny Pod povrchem.

V čem je muzikorelaxace jiná než běžný odpočinek?

Na rozdíl od klidového odpočinku po sauně či masáži je muzikorelaxace vědomě vedená. Hudba zde není kulisou, ale oporou. Drží mysl, aby se nevracela ke starostem, a zároveň umožňuje tělu uvolnit se i na místech, kde běžná relaxace nestačí.

Pro koho je vhodná?

Ideální je pro každého, kdo je unavený, přetížený, vyčerpaný mentálně i emočně. Skvěle funguje i jako jemná forma meditace. A ještě bych doplnil, pro koho není naopak vhodná – pro lidi s akutními psychickými obtížemi nebo těžkou úzkostí. Pokud si někdo není jistý, je možné se předem poradit s námi, se sauna mistry.

Jak se na muzikorelaxaci připravujete?

Procházíme speciálním školením, připravujeme se nejen technicky – tedy ovládání meditačních hudebních nástrojů, jako jsou tibetské misky, šamanský buben či sansula, ale také psychicky, abychom dokázali vytvořit atmosféru klidu a bezpečí. Do muzikorelaxace se zapojují jen ti, kteří k tomu mají přirozený cit a chuť

hostům přinášet atmosféru klidu a uvolnění.

Potřebujeme se na ní nějak připravit my?

Nikoliv. Právě kouzlo muzikorelaxace spočívá v tom, že není třeba nic vědět ani očekávat. Stačí jen přijít s otevřeností a ochotou být. Všechno ostatní už přichází samo. Není třeba se předem rezervovat, funguje to stejně jako u ceremoniálů: dokud je místo, proto doporučuji přijít s předstihem.

Je každá procedura stejná?

Nikdy není stejná. Každý sauna mistr si svůj rituál tvoří sám. Podle nálady, prostoru nebo skupiny. Používá různé nástroje, střídá dynamiku, pracuje s tichem i vůní. Právě v tom je to kouzelné, každá hudební relaxace je neopakovatelným zážitkem.

Jaké reakce nejčastěji slyšíte?

Klienti často mluví o pocitu vnitřního klidu, přítomnosti, návratu k sobě. Někteří jsou dojatí, jiní vděční za to, že se jim na chvíli zastavil čas. Pro mnohé je to jedno z nejsilnějších uvolnění, které kdy zažili, a chtějí se k němu vracet. ■

KAM ZA MUZIKORELAXACÍ?

- **Kde:** Infinit Maximus, odpočívárna Pod povrchem
- **Kdy:** několikrát týdně (aktuální rozpis ve wellness nebo na webu)
- **Cena:** v rámci wellness vstupu



VSTUPTE DO POHODY V INFINIT SEN BEZ ČEKÁNÍ



Věříme, že relaxace začíná už ve chvíli, kdy překročíte náš práh. A protože si ceníme každé chvíle, kterou u nás strávíte, přinášíme novinku v Infit Sen pro držitele Infit karty – čipové hodinky.

S jejich pomocí projdete do wellness rychle a pohodlně. Stačí je přiložit u výdejního boxu prádla, kde máte k dispozici osušku a prostěradlo, a poté u vstupního turniketu. Hodinky budete mít neustále po ruce a využijete je i při dalších návštěvách.

Jsou určené především pro ty, kteří už náš provoz dobře znají. Umožní vám vyhnout se frontám na recepci

a zamířit rovnou za odpočinkem, zatímco naši kolegové budou moci věnovat více času novým návštěvníkům, vysvětlit jim, jak to u nás funguje, a provést je celým zážitkem.

O úsměv, osobní péči ani pozornost nepřijdete. V areálu jsme tu pro vás tak, jak jste zvyklí. Na barech i mimo ně. Rádi s vámi prohodíme pár slov, doporučíme oblíbený ceremoniál, limonádu nebo něco dobrého na zub. ■

JAK SI DOBÍT KREDIT?

- online – přes Klientskou zónu (pro rychlý přístup využijte QR kód)
- přes samoobslužnou pokladnu ve wellness
- na recepci wellness



JAK TO FUNGUJE?

Čipové hodinky na recepci

Na recepci od nás dostanete své vlastní čipové hodinky, které budou přiřazeny k vaší Infit kartě. Ke každé kartě můžete mít zdarma až 2 kusy hodinek zdarma.

Výdej prádla

Před recepcí najdete výdejní box, kde si pomocí čipových hodinek vyzvednete osušku a prostěradlo.

Vstup do wellness bez čekání

S vyzvednutým prádlem můžete pohodlně projít turniketem pomocí čipových hodinek a začít svou relaxaci. Stačí mít na Infit kartě alespoň 1 Kč.

Kontrola času a útraty

Kdykoli během pobytu si můžete na čtečce v areálu wellness snadno zkontrolovat váš aktuální čas a útratu.

Odchod z wellness bez čekání

Pokud máte dostatečný kredit, můžete z wellness odejít přiložením hodinek k turniketu. Nevhazujte je do turniketu, ale ponechte si je u sebe na další návštěvu. Účtenku obdržíte e-mailem, který jste uvedli při registraci IK. Pokud nemáte dostatečný kredit, můžete si ho dobít.

Čipové hodinky lze použít pouze na pobočce Infit Sen. Díky nim si užijete skutečně hladký a bezstarostný wellness zážitek přesně tak, jak to má být. Vyzkoušejte automatizovaný vstup a dopřejte si relaxaci od první minuty. ■



VÝHODY PRO VÁS

- Žádné čekání na recepci
- Rychlý výdej prádla a vstup do wellness
- Kontrola nad časem a útratou
- Méně stresu, více relaxace

DECH

SÍLA, KTERÁ MĚNÍ ŽIVOT

Umíte dýchat? Zdá se to jako samozřejmost. Ale většina z nás dýchá špatně, příliš rychle, mělce, ústy. Přitom právě dech je nejdostupnějším a nejlevnějším nástrojem pro ovlivnění fyzického i psychického zdraví. Máme ho stále s sebou, a přesto ho často nevyužíváme. Až do chvíle, než se zastavíme a zhluboka se nadechneme...

autor: Michala Černá, foto: 123RF

Způsob, jakým dýcháme, ovlivňuje prakticky všechno, od imunity přes trávení až po spánek a psychiku.

Nesprávné dýchání, obvykle zrychlené a mělké nádechy ústy, může vést k řadě potíží: únavě, bolestem hlavy, podrážděnosti, špatnému spánku nebo úzkostem. Naopak pomalý, hluboký dech nosem aktivuje parasymptikus, což je nervový systém klidu a obnovy. Výdech pak dává tělu signál k uvolnění. A právě výdech bývá často příliš krátký nebo zadržovaný, stejně jako napětí, které v sobě neseme.

Uklidňuje tělo i mysl

Správné dýchání dokáže ovlivnit víc, než bychom čekali. Především působí na náš nervový systém. Když dýcháme pomalu a vědomě, dáváme tělu zprávu, že jsme v bezpečí. To snižuje

hladinu stresových hormonů, jako je kortizol, a podporuje tvorbu látek jako oxytocin, které souvisejí s klidem, důvěrou a empatií. Dechové techniky se proto využívají při terapii úzkostí, depresí, ale i jako podpora při traumatech.

Významně ovlivňuje i spánek. Pokud před spaním zklidníme dech a prodloužíme výdech, aktivujeme tzv. bloudivý nerv, který spouští regenerační procesy. Zpomaluje se srdeční tep, tělo začíná tvořit více melatoninu (hormonu spánku) a mozek přechází do stavu alfa, tedy hluboké relaxace. Lidé, kteří zařadili vědomé dýchání před spaním do své rutiny, často uvádějí, že lépe usínají, spí hlouběji a cítí se ráno svěžejší.

Vnitřní lékař

Dech je také zásadní pro naši imunitu. Dýchání nosem přirozeně produkuje oxid dusnatý, tedy látku, která má antibakteriální a antivirové účinky, rozšiřuje cévy a zlepšuje okysličení.

Zároveň správné dýchání reguluje hladinu oxidu uhličitého v krvi, který určuje, kolik kyslíku se skutečně dostane do buněk (tzv. Bohrův efekt). Paradoxně tak lidé, kteří dýchají příliš často, mohou trpět nedostatkem kyslíku v tkáních.

Fyziologicky se při hlubokém nádechu do břicha aktivuje bránice, což masíruje vnitřní orgány a podporuje trávení. Dech funguje i jako vnitřní pumpa. Střídání tlaku při nádechu a výdechu stimuluje lymfatický systém a pomáhá tělu odvádět toxiny. Právě proto se dechová cvičení využívají i při regeneraci po nemocech nebo při chronické únavě.

Mnoho běžných potíží, které lidé považují za „normální součást dne“, lze pozitivně ovlivnit dechem. Například trávicí potíže spojené se stresem, jako jsou křeče, nevolnost, nadýmání nebo „stažený žaludek“, často ustupují, když se člověk na pár minut zastaví a dýchá pomalu do břicha. Zklidnění dechu aktivuje



3 DECHOVÉ TECHNIKY

PRO KAŽDODENNÍ SITUACE

- 1 Dech na zklidnění**
Nádech nosem 4 sekundy, výdech ústy na 6 sekund. Opakujte 5–10×.
- 2 Dech při fyzickém nepohodlí (bolest zad, hlavy)**
Vnímejte výdech, dýchejte „do místa bolesti“, zpomalte nádech i výdech.
- 3 Dech pro dobrou noc „4–7–8 dech“**
Nádech na 4 sekundy, zadržení na 7 sekund, výdech na 8 sekund. Pomáhá usnout.

DÝCHÁNÍM PROTI POTÍŽÍM

TRÁPÍ VÁS?	CO POMÁHÁ
podrážděný žaludek, křeče z nervů	10 pomalých nádechů nosem a dlouhých výdechů ústy, uvolnit břicho
nervozita, tréma	dech do břicha a prodloužený výdech (4s nádech / 6s výdech)
tlak v hlavě, napětí v šíji	pomalý dech s vědomým uvolněním ramen při výdechu
vysoký tlak (krátkodobý/stresový)	lehká poloha, pomalé dýchání nosem, výdech delší než nádech
úzkostné stažení hrudníku	nádech do břicha s klidným výdechem přes mírně pootvřená ústa





regenerační funkce trávicího traktu a pomáhá tělu přesunout se z napětí do rovnováhy.

Signál pro bezpečí

Stejně tak lze dechem mírnit nervozitu, trému nebo tlak v hlavě. Při napětí v šíji nebo bolesti hlavy pomáhá hluboký dech spojený s vědomým uvolněním ramen při výdechu. U lidí s vysokým krevním tlakem, zvláště pokud je způsoben stresem, může mít několik minut pomalého dýchání měřitelný efekt na snížení tlaku i teploty frekvence.

I při panických stavech nebo úzkosti může vědomé dýchání navodit rovnováhu. Zpomalíme-li nádech, zaměříme se na výdech a přejdeme k dýchání nosem, zlepší se okysličení mozku a tělo se začne přeladovat do klidového režimu. Tím, že dávejte tělu signál „jsem v bezpečí“,

pomáháme přepsat automatické emoční reakce.

Dech odráží i naši psychiku. Když jsme pod tlakem, dech se přesouvá do horní části hrudníku a zrychluje. Mozek to vnímá jako signál ohrožení, začíná produkovat adrenalin, pozornost se zužuje, tělo se připravuje k útěku. Pokud však dech zpomalíme a přesuneme ho do oblasti břicha, tělo se uvolní a mozek zklidní. Dech tak může být nejen ukazatelem našeho rozpoložení, ale i nástrojem, jak jej aktivně ovlivnit.

Nástroj pro therapy

Skutečně, podle dechu lze poznat, co se s námi děje. Dech se stává zrcadlem momentální psychické i tělesné kondice. Pokud je trhaný, mělký nebo přerušovaný, bývá to známkou strachu, bolesti či nejistoty. Naopak plynulý a hluboký dech ukazuje na



JAK SPRÁVNĚ DÝCHAT V SAUNĚ?

V sauně je dech ještě důležitější než jinde. Ovlivňuje, jak intenzivně vnímáme teplo a jak se tělo uvolňuje.

Dýchejte nosem

Nosní dutina vzduch filtruje, zvlhčuje a ochlazuje, než se dostane do plic. To snižuje nepříjemné pálení v krku i zbytečné přehřátí. Navíc nosní dech stimuluje parasymptikus, tedy nervový systém klidu, který je ideální pro regeneraci.

Dýchání ústy naopak může vysušovat sliznice, dráždit krk a vést ke zrychlenému, mělkému dechu, který tělo vnímá jako stresový signál.

Tip při pálení v nose

Pokud vás při vdechu horkého vzduchu nos pálí, zakryjte si ústa a nos mokrým kouskem prostěradla nebo ručníku. Vzduch se tak zvlhčí i zchladí a dýchání je pak mnohem příjemnější.



” DECH JE ZRCADLEM MOMENTÁLNÍ PSYCHICKÉ I TĚLESNÉ KONDICE.



vnitřní rovnováhu. Tento tzv. dechový vzorec, tedy způsob, jakým dýcháme v různých situacích, je možné vědomě měnit. Terapeuti často podle dechu vnímají i vnitřní napětí či obranné mechanismy, které si člověk sám neuvědomuje.

Důraz na dýchání nosem je jedním z hlavních sdělení Jamese Nestora, autora fascinující knihy *Dech. Nos filtruje, zvlhčuje a ohřívá vzduch. Vytváří správný odpor a tlak, který stimuluje plíce. A co je klíčové, umožňuje tvorbu oxidu dusnatého, který podporuje krevní oběh a imunitní obranu. V experimentech, které Nestor popisuje, se zdravotní stav účastníků zhoršil už po několika dnech výhradního dýchání ústy – spánek, tlak i nálada šly dolů. Jakmile se vrátili k dýchání nosem, tělo se rychle zotavilo. Lidé často zjistí, že pouhá změna dechového rytmu výrazně ovlivňuje jejich vnitřní rozpoložení a celkovou energii během dne.*

Zastavte se při relaxu

A pokud si tento článek čtete v našem wellness, máte právě tady a teď ideální chvíli i podmínky, jak se s dechem znovu spojit a udělat z něj každodenní rituál. V tichu saunové kabiny můžeme vnímat výdech. Během masáže dýchat do napjatých míst. Po ochlazení vědomě zpomalit dech a tělo. Nebo se jen na chvíli posadit a uvědomit si, že jsme naživu, protože dýcháme. Právě chvíle v sauně nebo v bazénu často představují jeden z mála okamžiků ve dnech moderního člověka, kdy se zpomalíme a dovolíme tělu i mysli nadechnout se do hloubky.

Dech je první věc, kterou uděláme při narození. A poslední, než tento svět opustíme. Mezi tím, každý den, každou hodinu, máme příležitost s dechem žít vědomě. A čím víc se

k němu vracíme, tím víc se vracíme sami k sobě. Dech je mostem mezi tělem a myslí, mezi vnějším světem a naším nitrem. Stačí se zastavit. A nadechnout. ■

DECHOVÉ ZLOZVYKY, KTERÉ SI NEUVĚDOMUJEME

- **Dýchání ústy, zejména v noci nebo při sportu.**
 - Zvykněte si dýchat nosem i při pohybu. Začněte zlehka, například při chůzi. Pokud dýcháte ústy v noci, může pomoci večerní nosní hygiena nebo zavření úst před spaním.
- **Dýchání pouze do horní části hrudníku.**
 - Položte si ruku na břicho a sledujte, jestli se při nádechu zvedá. Dýchejte do břicha jako byste nafukovali balónek. Cvičte vleže, břicho se vám bude lépe uvolňovat.
- **Přetlačovaný dech, příliš silný nebo hlučný nádech.**
 - Zkuste dýchat tak tiše, že byste nenazvedli ani pírkó. Hluboký dech nemusí být hlasitý, naopak. Tělo se uklidní, když dech plyne tiše a nenásilně.
- **Ignorování výdechu, krátké a povrchní výdechy.**
 - Soustřeďte se na výdech, ať je delší než nádech. Např. nádech na 4 doby, výdech na 6. Uvolňujte při tom vědomě ramena, čelist, břicho.

JAK SE DOSTALO SAUNOVÁNÍ DO ČECH?

Sauna místo ticha, horka a očisty. Ve Finsku je považovaná za druhý domov, součást každodenního života. Ale jak se tento severský zvyk dostal až k nám? A proč si v Česku vybudoval tak silné postavení, že dnes patří k nejoblíbenějším formám relaxace?

Našli jsme inspiraci nejen u sousedů na dalekém severu, ale i v Rusku, kde měly parní lázně zvané baně svou tradici. První Češi, lékaři, legionáři i cestovatelé, o nich nadšeně vyprávěli a přesvědčovali, že horko dokáže nejen prohřát tělo, ale i zklidnit mysl a stmelit lidi dohromady.

A tak není divu, že už v roce 1936 vyrostla první československá sauna. Jednoduchou dřevěnou boudu u Štěpánova nad Svratkou postavil brněnský docent František Vojta, velký propagátor zdravého životního stylu. Na jeho nadšení navázali další: v roce 1946 se otevřela první veřejná sauna v Brně-Pisárkách a o dva roky později se stala součástí léčebných procedur v Karlově Studánce.

Od továren po školky

Socialistické Československo udělalo ze saun masovou záležitostí.

Stavěly se v závodech i továrnách jako prostředek regenerace „pracujícího lidu“. Nechyběly ani obecní a městské sauny v kulturních domech či u plaveckých stadionů, dostupné za pár korun.

Zvláštní kapitolou byla péče o děti. V 70. a 80. letech měly některé mateřské školy vlastní malou prohřívárnu přímo v budově. Děti se saunovaly jednou týdně, v mírně vyhřáté kabině, po rychlém ochlazení následoval odpočinek s čajem. Program měl oficiální metodiku a jeho cílem bylo snížit nemocnost. Pro jedny děti to byla vítaná zábava, pro jiné spíš zkouška odvahy, ale celá generace na ni vzpomíná dodnes.

Sauna se objevila i v televizi, v 60. letech běžely instruktážní pořady, jak se správně saunovat. Popularitu jí dodali také sportovci. Sauny vyrůstaly v tělovýchovných jednotách, na stadionech i koupalištích, kde měly prodloužit zimní provoz. Bohužel to

někdy vytvářelo dojem, že procedura je jen sezónní záležitost, což ale není pravda, opravdoví příznivci už tehdy věděli, že patří k celoročnímu zdravému životnímu stylu.

Jedním z nejslavnějších příkladů byli manželé Dana a Emil Zátokovi, kteří si díky inspiraci z cest nechali postavit vlastní finskou saunu ve své vile v pražské Troji. Brali ji jako nepostradatelnou součást regenerace i klidný prostor pro odpočinek. Jejich příklad inspiroval další sportovce i trenéry, kteří saunování začali doporučovat svým svěřencům.

Léčba horkem

České lázeňství přijalo saunu už v roce 1948 v Karlově Studánce, kde se stala součástí léčby dýchacích a srdečně-cévních potíží. Krátce poté ji zavedl i Jeseník jako doplněk k Priessnitzově vodoléčbě. V 60. letech pronikla sauna i mimo lázně, do rehabilitačních ústavů a nemocnic,



PERLIČKY Z HISTORIE

• Horníci po směně

Na Ostravsku a Kladensku se traduje, že po směně v dole chodili horníci do jednoduchých dřevěných saun, které si postavili sami. Horko jim pomáhalo vyplavit prach z plic a uvolnit svaly po náročné práci.

• Kasárenské otužování

Podle pamětníků měla sauna místo i v některých kasárnách. Sloužila nejen k regeneraci, ale i jako „otužilecký trénink“, po prohřátí následoval skok do studené vody. Tvrdilo se, že vojáci tak získají větší odolnost.

• Diplomacie bez kravat

Sauna byla prostředím, kde se jednalo neformálně. Vzpomínky některých účastníků vyprávějí, že se v ní v 70. a 80. letech odehrála nejedna porada politiků či funkcionářů. Nešlo o oficiální praxi, ale spíš o způsob, jak mluvit uvolněněji.

• „Jdu se ohřát“

V 60. a 70. letech se vžila zajímavá zkratka, lidé často říkali prostě „jdu se ohřát“. Pro starší generaci nebyla sauna exotika, ale součást běžného života. Tohle lidové pojmenování se na některých místech používá dodnes.

• Architektura saun

Vedle klasických hranatých kabin vznikaly i odvážnější projekty, třeba kruhová stavba v Šumperku (1967). Kamna stála uprostřed, lavice byly po obvodu v kruhu. Nikdo neseděl v rohu, všichni byli „na stejné úrovni“. Architekti chtěli podpořit společenský rozměr saunování a povedlo se.

kde prohřáté svaly a klouby zvyšovaly účinnost fyzioterapie. Objevila se také v dětských léčebnách, například v Ostrově u Macochy či v Beskydech, kde se kombinovala se speleoterapií (pobyty v jeskyních s čistým klimatem) a klimatoterapií (léčba v prostředí s příznivými klimatickými podmínkami, např. na horách).

Když rozhodovali odborníci

Rozvoj prohřívání nebyl jen dílem nadšenců, ale také odborníků. V roce 1968 se v Ostravě konala první celostátní konference o saunování s příznačným názvem Sauna v životním prostředí a stylu socialistického člověka. Z dnešního pohledu úsměvný název, ale tehdy šlo o důležitý krok, sauna získala podporu lékařů i techniků.

Na dalších konferencích v Brně, Hradci Králové a Praze se diskutovalo nejen o zdravotních účincích,

ale i o tom, jak sauny stavět a provozovat.

Od revoluce k wellness světu

Po sametové revoluci některé staré provozy zanikly, ale sauna si rychle našla nové místo jako součást fenoménu wellness. Už to nebyla jen zdravotní procedura po práci nebo sportu, ale komplexní rituál spojující relaxaci a regeneraci. Dnes už moderní centra nabízejí celé saunové světy s několika druhy prohříváren (finské, parní, medové i bylinkové). Zážitek doplňují o saunové ceremoniály a aromaterapeutické rituály.

Saunování u nás ale není jen převzatý zvyk. Má svůj vlastní příběh, který se začal psát před více než osmdesáti lety. A když dnes usedáte na prohřátou lavici, stáváte se součástí tradice, která přežila válku, komunismus i všechny společenské proměny a žije dál. ■

KNIHY DO ODPOČÍVÁRNY

Místo, kde vládne klid, jemné světlo a příjemná vůně. V odpočívárnách se můžete pohodlně usadit, otevřít knihu a nechat se unést do jiných světů – ať už hledáte napětí, úsměv, nebo nové poznání.



Jako by mě opustila všechna síla

Devět otevřených rozhovorů s lidmi, kteří zažili psychické krize od vyhoření přes úzkosti až po poruchy příjmu potravy. Novinářka Linda Bartošová dává hlas těm, kdo si prošli temnotou a rozhodli se o tom mluvit. Každý příběh doplňuje psychologický komentář, který dodává porozumění i rámec. Zkušenosti tak dostávají nový rozměr. Kniha ukazuje, že přiznat si bolest je prvním krokem ke změně. Nabízí podporu, pochopení a odvahu těm, kdo se cítí sami. Je to tiché, ale silné čtení o lidské zranitelnosti i o síle, která může vyrůst právě z ní.



Úlice

Tři dívky, jedno městečko a válka, která vše zničí. V Úlicích, zapomenutém místě na pomezí Čech a Německa, voní med, bzučí včely a život plyne tiše. Až do chvíle, kdy přichází muniční továrna, tábor, uniformy. Anežka, Běla a Helena se mění. Pomalu, nevratně. Jakuba Katalpa vypráví silný příběh o tom, jak blízkost zla proniká do každodennosti. Bez patosu, bez výčitek, jen s tichou neúprosností. Úlice nejsou jen místem, ale i stavem mysli. Čtení, které se vpíjí pod kůži. Pro chvíle, kdy hledáte hloubku, ticho a odvahu podívat se pravdě do očí.



Centrální stezka napříč Českem

1 063 kilometrů dlouhá trasa, která spojuje nejzápadnější a nejvýchodnější bod Česka. Průvodce krajinou, tichem a vlastním tempem, ať už se vydáte pěšky, na kole, nebo jen v myšlenkách. Kniha nabízí přesné popisy, tipy na rozdělení etap a možnost přizpůsobit si cestu podle sebe. Je výzvou i pozvánkou k návratu k jednoduchosti, klidu a kontaktu se zemí. Nejde jen o kilometry. Jde o pohled, který se vám během cesty změní. Pro ty, kdo chtějí vnímat krajinu, a skrze ni možná i sami sebe.



Tvůrčí akt – Způsob bytí ve světě

Rick Rubin, legendární hudební producent, nabízí překvapivě klidnou, meditativní knihu o tvořivosti – ne jako výkonu, ale jako způsobu bytí. Nejde o to, co vytvoříme, ale jak vnímáme svět a sami sebe. Rubin odemyká přístup k intuici, odvaze a pravdivosti. Jeho slova nenutí, ale provázejí. Kniha pomáhá uvolnit se ze sevření výkonu a znovu si dovolit tvořit, ať už píšete, kreslíte, vaříte, nebo jen žijete. Čtení, které otevírá prostor tichu, nápadům i odvaze být přirozený. Přesně to, co občas všichni potřebujeme.

FILMY A SERIÁLY NA VOLNÝ DEN

Po chvílích odpočinku ve wellness si můžete navodit příjemnou atmosféru i doma. Sáhnete po filmech a seriálech, které dokážou vtáhnout do děje a často i přinést nové podněty k zamyšlení.

F1

Co se stane, když se bývalý závodní talent postaví znovu na start? Brad Pitt v roli Sonnyho Hayese se vrací do Formule 1, aby pomohl upadajícímu týmu a možná i sám sobě. Adrenalin, rivalita i lidský příběh na pozadí rychlého světa F1. Snímek F1 ocení fanoušci motorsportu i diváci, kteří mají rádi drama, emoce a druhé šance (bude bavit i ženy). Návrat na trať ale není jen o rychlosti, je to především souboj s vlastním stínem a minulostí.

The Morning Show

Chcete vidět do zákulisí velké televizní show, kde se hraje o prestiž, moc a pravdu? Tento oceňovaný seriál vás vtáhne do světa médií plného rivality, osobních krizí i nečekaných zvratů. Jennifer Aniston zde podává jeden ze svých nejlepších výkonů a spolu s hvězdným obsazením přináší drama, které vás nepustí od obrazovky. Každá řada navíc otevírá aktuální společenská témata, o kterých se mluví po celém světě.

Sbormistr

Třináctiletá Karolína sní o místě v prestižním dívčím sboru. Čeká ji ale nejen náročná cesta plná konkurence, ale i vztah s charismatickým sbormistrem, jehož vedení balancuje mezi inspirací a manipulací. Oceňovaný film Sbormistr citlivě ukazuje, co vše se může skrývat pod hladinou snu a jak tenká může být hranice mezi důvěrou a tlakem. Pod povrchem tónů a harmonie se skrývá napětí, které může rozladit i ty nejčistší hlasy.

Adolescent

Život britské rodiny se obrátí naruby, když je třináctiletý syn obviněn z vraždy spolužačky. Vyšetřování odhaluje temné vlivy dospívání, online světů i školního prostředí. Postupně se odkrývá, jak křehká může být hranice mezi dětstvím a dospělostí. Adolescent je silný psychologický thriller, který otevírá otázky viny, důvěry i toho, co formuje mladou mysl. Napětí, které vás donutí přemýšlet ještě dlouho po závěru. Nejde jen o to, co se stalo, ale proč a co jsme jako společnost možná přehlédli.



Král Šumavy

Pokud máte rádi napětí a silné příběhy podle skutečných událostí, nenechte si ujít moderní seriálovou legendu o převaděči z období železné opony. V šumavských lesích sledujeme boj o svobodu, odvahu i loajalitu. Autentické prostředí, působivá kamera a herecké výkony Oskara Hese, Jana Hájka a Kristýny Podzimkové vás vtáhnou do děje. Příběh zároveň připomíná cenu, kterou lidé platili za touhu po svobodě. Natáčelo se v drsných podmínkách Šumavy, což dodává příběhu ještě větší sílu. ■



SAUNOVÉ SOUTĚŽE

Většina lidí ví, co čekat od klasického saunování. Ale co když se sauna promění ve scénu, kde se mísí emoce, příběhy, světlo a dechberoucí výkony?

Několikrát do roka se na pobočce Infinit Sen odehrávají saunové soutěže. Akce spojující klasické saunování s prvky show, improvizace a umění. Zážitek, který si můžete vychutnat i během běžného vstupu do wellness. Strhující program ve Velkém dómu, klidný odpočinek v ostatních saunách a navíc šance vidět špičku českých i zahraničních sauna mistrů naživo. Tohle není jen obyčejný ceremoniál. Tohle je saunová soutěž.

Jak to funguje?

Saunové soutěže se konají v rámci běžného provozu wellness. To znamená, že se do nich můžete zapojit i bez zvláštní vstupenky. S tou ale získáte přednostní vstupy, které vám zaručí místo na soutěžních ceremoniálech. Tyto vstupy lze pak kdykoli přikoupit přímo v areálu wellness v info stanu u vstupu B. Tam jsou k dispozici naše kolegyně, jež rády pomohou, nasměrují vás, vysvětlí vše potřebné či doporučí konkrétní ceremoniály podle vaší nálady.

Jaký je program?

Hlavní soutěžní program probíhá ve Velkém dómu, zatímco v Malém dómu a dalších saunách si můžete užít standardní ceremoniály a relax, na který jste zvyklí. Během soutěžních dní (obvykle 2 až 3 dny) zažijete několik ceremoniálů denně. Každý soutěžící má připravené vlastní vystoupení, během kterého pracuje s hudbou, světlem, vůněmi i technikou mávání ručníkem. Soutěže se dělí na dva typy. První má divadelní nádech, v sauně se tak odehrává

děj inspirovaný filmem, legendou či fantazií. Můžete třeba sledovat Alberta Einsteina, jak přichází na nový vynález, nebo se ponořit do atmosféry plné lásky a zamyšlení nad životem. Druhý typ soutěží, jako Masters of Freestyle či Battle of Gladiators, je zaměřený hlavně na techniku a triky. V sauně, rozdělené na dvě poloviny, proti sobě nastupují dva sauna mistři a na své ploše předvádějí to nejlepší ze svého umění. Zajímavostí je, že dopředu neznají hudbu, kterou jim pořadatelé připraví, takže jde především o velkou improvizaci.

Ve Velkém dómu je přítomna i odborná mezinárodní porota, poznáte ji podle bílých ručníků s nápisem Jury. Poslední den soutěže probíhá finále. Výherci postupují na další soutěže, včetně mezinárodních kol nebo Mistrovství světa v saunových ceremoniálech Aufguss-WM. Výkony hodnotí nejen technická přesnost, ale i umělecký dojem a celková atmosféra vystoupení.

Kdo soutěží?

Na saunových soutěžích vystupují ti nejlepší z nejlepších, ať už v rámci

národní kvalifikace, nebo mezinárodního výběru. Velkou událostí je také Saunafest, kde se sejde více než 30 sauna mistrů z celé České republiky, kteří předvádějí to nejlákavější ze světa zážitkového saunování, ceremoniálů a saunového divadla.

Mohu se soutěže zúčastnit i jako běžný návštěvník?

Ano! Můžete dorazit na standardní vstup a užít si wellness tak, jak ho máte rádi. Jako bonus vám obsluha na recepci v den soutěže nadělí jeden přednostní vstup zdarma a když budete mít chuť nasát atmosféru soutěžního ceremoniálu ve Velkém dómu, můžete přijít.

Pokud si chcete celý zážitek užít opravdu naplno, doporučujeme zakoupit předem celodenní zvýhodněný vstup, který zahrnuje vstup do wellness na celý den, 4 přednostní vstupy na soutěžní ceremoniály a župan k zapůjčení, abyste se po celou dobu cítili komfortně.

Kde najdu program?

Program soutěže je vyvěšen na TV obrazovkách ve wellness, v info

stanu i na webu Infinit Sen v sekci „Saunové soutěže“. Ceremoniály ve Velkém dómu jsou rozděleny do bloků, takže si mezi nimi snadno najdete čas na občerstvení, relax i odpočinek. V Malém dómu mezitím pokračují klasické zážitkové ceremoniály, které znáte z běžných dní.

A pokud toužíte po klidu, k dispozici máte i šest dalších saun, termální bazén s barem, odpočinkové zóny venku i uvnitř a fresh bary.

Co si vzít s sebou?

K soutěžnímu dni vám stačí totéž, co k běžnému saunování. V ceně zvýhodněného vstupu získáte k zapůjčení i župan. Doporučujeme si vzít pantofle a plavky do termálního bazénu. Jídlo a pití je zajištěno u našich barů, takže stačí jen dorazit a nechat se unést atmosférou.

Jak se na saunovou soutěž dostat?

Termíny soutěží najdete v přibližně měsíčním předstihu na webu Infinit Sen a na sociálních sítích. Vstupenky jsou pak k dispozici v e-shopu infinitdarcy.cz. ■



NEJBLIŽŠÍ SAUNOVÉ SOUTĚŽE

→ MODERN CLASSIC CUP
29.-30. 10. 2025

→ V ROCE 2026 PRO VÁS
CHYSTÁME NĚKOLIK SOUTĚŽÍ

Sledujte náš web
a až přijde správný čas,
vstupenky můžete
zakoupit zde:



JAK SI POSKLÁDAT JÍDLO PRO KLIDNOU MYSL?

Některé dny jsme podráždění, úzkostní nebo přetažení a netušíme proč. Jen málokdy nás napadne podívat se na to, co jsme (ne)snědli. Mozek je totiž na jídlo citlivější, než si připouštíme. A není to jen o tom, co chutná. Jde o to, co mozek skutečně potřebuje.

Jednou z nejčastějších chyb je představa, že jídlo slouží hlavně tělu. K pohybu, k výkonu, k trávení. Jenže prvním orgánem, který reaguje na složení našeho jídelníčku, je mozek. Nečekejme žádnou bouřlivou reakci, vliv jídla na mozek je jemný a pozvolný, ale o to zásadnější. Spíš tiché ladění, mikroskopické vychýlení rovnováhy, které ale dokáže během pár hodin změnit naši náladu, soustředění i to, jak vnímáme sami sebe. A právě proto má smysl přemýšlet, co přesně během dne jíme a jak to ovlivňuje naši psychiku.

Co mozek skutečně potřebuje

Mozek funguje nejlépe, když dostává energii a živiny v pravidelných dávkách během dne. Nepotřebuje módní trendy nebo populární potraviny – zajímá ho, zda má dostatek glukózy (ale ne příliš najednou), hořčíku, vitaminů skupiny B, omega-3 mastných kyselin a hlavně tryptofanu. Tryptofan je aminokyselina důležitá pro tvorbu serotoninu, tedy

látky, která podporuje klid, stabilní náladu a kvalitní spánek. Aby se však tryptofan dostal do mozku, potřebuje k tomu sacharidy jako doprovod, například z banánu nebo vloček. Právě tato souhra živin hraje klíčovou roli ve výživě pro psychickou pohodu.

Stres na talíři

Jak vypadá denní stravování, které klidu příliš nepřeje? Snídaně v rychlosti, káva s croissantem, odpolední krize po těstovinách a večerní „odměna“ v podobě vína a chipsů. Z pohledu těla jde o sérii stresových signálů: prudce kolísá hladina cukru, mikrobiom trpí nedostatkem vlákniny a fermentovaných potravin, serotonin se nemá z čeho tvořit. Neberte to jako své selhání, jde spíš o to, že běžné prostředí, zvyklosti i nabídka kolem nás často nepracují ve prospěch psychické pohody.

Stabilní start dne

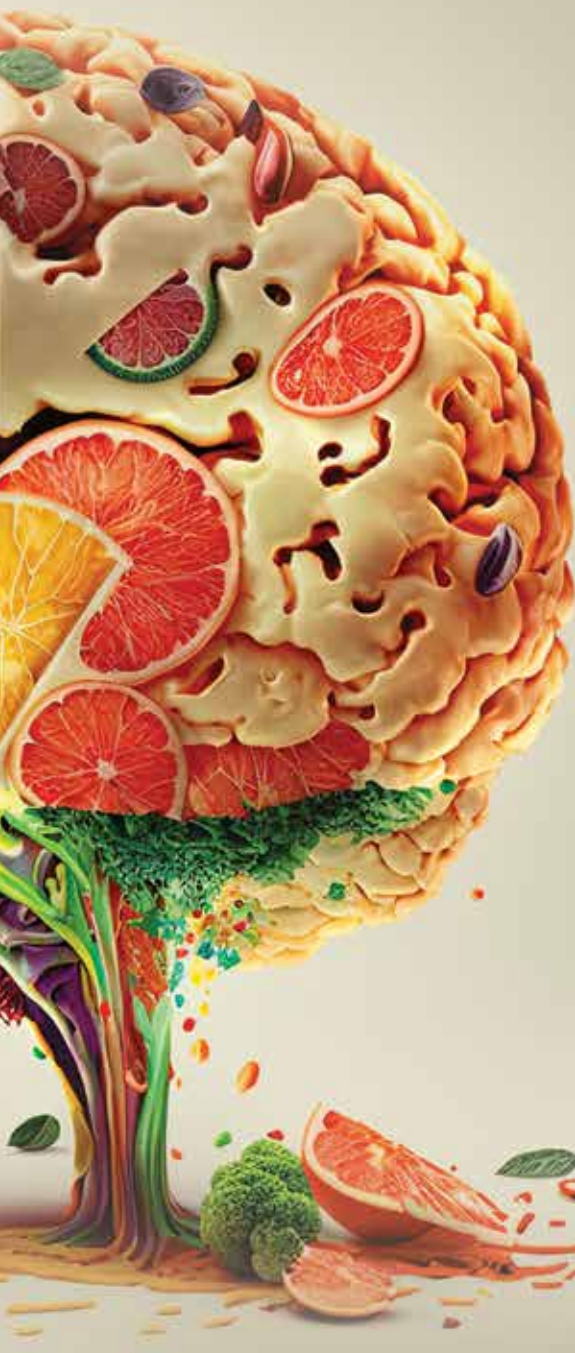
Ráno může být stabilním startem: kaše s chia semínky, banánem

a ořechy není jen trendy kombinace. Chia dodávají vlákninu a omega-3 mastné kyseliny, banán poskytuje potřebné sacharidy pro vstup tryptofanu do mozku a ořechy doplňují bílkoviny a zdravé tuky. Společně tak tvoří ideální mix pro jemné probuzení mozku i těla. Avokádový toast s vejcem nabízí podobně vyvážený základ, bílkoviny, tuky i sacharidy v přirozené formě. Nejde o dokonalost, ale o to, co jídlem posíláme mozku, energii, klid, nebo chaos. Vyvážené ranní jídlo nejen stabilizuje hladinu cukru, ale podporuje i tvorbu serotoninu, takže začínáme den s větší emoční rovnováhou.

Energie v pravou chvíli

Oběd by měl být výživou, ne uspávacím. Pokud jíme těžce, tělo věnuje sílu trávení a na psychiku nezbývá.





Lehké jídlo jako luštěniny, celozrnné obiloviny, zelenina, ryba nebo vejce dodá energii bez výpadků a živiny pro nervovou rovnováhu. Odpolední svačina nemusí být náplastí na stres, ale výživou: kefír, hořká čokoláda, hrst ořechů nebo třeba miska nakrájené zeleniny s hummusem.

Večerní rovnováha

Večer pak mozek potřebuje zklidnit. Běžně panuje představa, že sacharidy dy večer škodí, ale opak je pravdou.

„ NEJDE JEN
O CHUŤ.
JDE O TO,
CO MOZEK
OPRAVDU
POTŘEBUJE.“

CO SE DĚJE V TĚLE PO JÍDLE?

Když sníte vyvážené jídlo, ve kterém jsou zastoupeny sacharidy, tuky i bílkoviny, hladina cukru v krvi se postupně vyrovnává. Tělo přepíná do „odpočinkového režimu“ a začínají se tvořit látky dobré nálady, například serotonin a dopamin. Pokud je ale jídlo složené hlavně z rychlých cukrů nebo nezdravých tuků, tělo reaguje spíš jako ve stresu, což může vést k výkyvům nálady nebo podrážděnosti.



VĚDĚLI JSTE, ŽE...

- Mozek tvoří jen 2 % těla, ale spotřebuje až 20 % energie ze stravy?
- Až 90 % serotoninu vzniká ve střevech, ne v mozku?
- Kolísání cukru v krvi je častým spouštěčem podrážděnosti?
- Mozek si neumí dělat záso- by, proto mu škodí dlouhé hladovění?

Pomáhají vstřebávání tryptofanu, a tím i tvorbě melatoninu, hormonu spánku. Nemusíme volit jen recepty, které vypadají jako z učebnice zdravé výživy. Může to být i krajíc kvalitního žitného chleba s pomazánkou, kousek pečené zeleniny s kuskusem, brambory s tvarohem nebo zeleninová tortilla s bílým masem. Klíčem je vyhnout se přepáleným tukům, extrémnímu množství cukru nebo těžkým jídlům těsně před spaním. I jednoduchá, obyčejná jídla mohou být mostem k nočnímu klidu.

Poskládat si jídlo pro klidnou mysl není dieta. Je to způsob, jak slyšet svoje tělo jinak. Jak se cítím po tomhle jídle? Je mi lehce i v hlavě? Není to otázka trendů, ale hlubšího propojení: talíř–krev–střevo–mozek. A pokud najdeme svou vlastní skladbu, může z běžného dne vzniknout něco mimořádného, a tím je vnitřní klid. ■

KDO SE O VÁS STARÁ

Kvalitní technik je pro bezchybný provoz wellness centra naprosto nepostradatelný a v Infinit Step máme jednoho z nejlepších. Tomáš zná každý kout centra a za 16 let praxe už vyřešil nespočet problémů dřív, než si jich vůbec někdo všiml. Je vždy připravený pomoci, ať už jde o složitou technologii nebo přivrtání obrazu na zeď.

TOMÁŠ

TECHNIK INFINIT STEP

Pamatuješ si ještě, jaké to bylo, když jsi ve Stepu začínal? Co všechno se za tu dobu změnilo?

Začínal jsem v roce 2007, ještě pod hotelem Step. Tehdy byl provoz mnohem jednodušší, méně technologií, nižší návštěvnost a fungoval jen bazén. Sauny se postavily až v roce 2009. Dnes je provoz výrazně větší, náročnější a technologie složitější. Máme více klientů i vyšší nároky na kvalitu a bezpečnost. Ale i po letech mě to baví. Je skvělé sledovat, jak se provoz neustále posouvá kupředu.

Co tě na téhle práci pořád baví?

Technika mě baví odjakživa. A hlavně mám rád, když všechno funguje tak, jak má. Když klienti přijdou, užívají si relax a ani je nenapadne, kolik práce je za tím, že je voda čistá, sauny hřejou a všechno běží. Mým cílem je, aby si mohli odpočinout bez starostí.

Jak bys popsal, co všechno máš na starost?

Starám se o technické zázemí celého centra. Kvalitu vody v bazénech a vířivkách, funkčnost saun, větrání, topení, veškeré technologie i údržbu sportovišť. Zajišťuji také revize a další administrativní činnosti. Je to hlavně o prevenci, kontrole a pohotové reakci, když se něco pokazí.

Co je podle tebe na provozu takového centra největší výzva?

Jednoznačně udržet vysokou kvalitu a bezpečnost při velké návštěvnosti. Technologie běží nonstop a nesmí selhat. Každý den se může objevit něco nečekaného, od poruchy čerpadla po změny chemie kvůli většímu náporu lidí. Technik musí být pořád ve střehu.

Step patří mezi nejčistší bazény v Praze. Jak se o vodu staráš?

Voda je základ všeho. Máme automatický systém, který měří pH, chlor a další hodnoty. I tak vše několikrát denně ručně kontrolujeme. Voda se

neustále cirkuluje, filtruje přes pískové filtry a dezinfikuje pomocí chlóru. Dodržujeme vyhlášky a dbáme na pravidelnou výměnu vody i čistotu okolního prostoru. Velkou oporu máme i ve vedení firmy, bez toho by to nešlo.

Jaké technologie v bazénu používáte?

Používáme pískovou filtraci, automatické dávkování chemie, výměníky pro ohřev vody, UV lampy pro dodatečnou dezinfekci a chytré řídicí jednotky, které hlídají a zaznamenávají provozní hodnoty.

Jak často se voda kontroluje a upravuje?

Systém sleduje kvalitu vody nonstop, 24/7. UV technologie pomáhá snížit nutné množství chemie a zvyšuje hygienickou bezpečnost. Každý den provádíme minimálně čtyři fyzické kontroly, ručně měříme, zapisujeme hodnoty a podle potřeby upravujeme dávkování.

Máte nějaký chytrý systém, který pomáhá s hlídáním kvality vody?

Ano, máme moderní řídicí jednotky Prominent. Měří pH, ORP, teplotu i průtok a data zaznamenávají. Pokud dojde k odchylce, systém mě hned upozorní. Díky tomu můžeme reagovat okamžitě, ještě dřív, než si někdo něčeho všimne.

V Infinit Step je kromě vodních ploch také 8 druhů saun. Jak se o ně staráš? Která sauna ti dá nejvíc práce?

Všechny sauny pravidelně každý den kontrolujeme, topná tělesa, teploty, odvětrání, kameny i dřevěné obložení. Nejvíc práce bývá s vytíženými

„ ČASTO
DOKÁŽEME
VYŘEŠIT
PORUCHY DŘÍVE,
NEŽ SI JICH
NĚKDO VŠIMNE.

saunami, jako je finská nebo ty, kde probíhají saunové ceremoniály. Tam je údržba častější kvůli velkému provozu.

Je něco, na co jsi fakt hrdý, co klienti možná ani nevidí?

Jsem hrdý na to, že se o centrum staráme tak, že klienti nic řešit nemusí. Že se na nás kolegové můžou spolehnout, a že díky naší práci všechno běží hladce. A třeba i to, že dokážeme poruchy často vyřešit dřív, než je někdo vůbec zaznamená.



Krom wellness se staráš i o sportovní kurty (tenis, squash, badminton). Co je tam specifické?

Každý kurt má jinou údržbu. U badmintonu hlídáme měkký povrch, který se rychleji opotřebuje. Sledujeme osvětlení, větrání, povrchy podlah i bezpečnost. Squash má tvrdší povrch, u tenisu je klíčová rovnoměrnost. Pak změna sezóny, která pro nás znamená změnu všech kurtů a velkou údržbu dvakrát do roka.

Co si podle tebe lidi vůbec neuvědomují, když si jdou zaplavat nebo do sauny?

Kolik práce, technologií a péče je za tím, že voda voní, není cítit chlorem a je vždy čistá a teplá. Celý den někdo měří hodnoty, čistí filtry, hlídá zařízení. Když to děláme správně, nikdo si nás nevšimne, a tak to má být.

Je něco, co bys chtěl vzkázat lidem, co k nám chodí relaxovat?

Užívejte si to naplno! Jsme tady od toho, aby pro vás bylo všechno bezpečné, pohodové a v pořádku. A když se něco výjimečně pokazí, věrte, že děláme maximum, aby to bylo co nejdřív opravené. ■



HLEDÁME PARTÁKY

Chcete se stát součástí našeho týmu?

Třeba hledáme právě vás! Sledujte náš kariérní web:

www.kariera.infinit.cz

CHUŤ PODZIMU A ZIMY

Zvenčí nenápadná, uvnitř zářící barvou i obsahem. Červená řepa patří mezi naši nejodolnější a nejhodnotnější kořenovou zeleninu. Už naše babičky ji cenily pro její sílu, dlouhou trvanlivost i dostupnost v chladných měsících.

Dnes se k ní vracíme s novým zájmem, nejen kvůli jejímu detoxikačnímu účinku, ale i kvůli její schopnosti zklidnit zažívání, podpořit krevtvorbu a dodat tělu přirozenou sílu. Řepa obsahuje betain (prospěšný pro játra), kyselinu listovou, draslík a antioxidanty. Pravidelná konzumace pomáhá posilovat cévy, zlepšovat krevní tlak a podpořit regeneraci. Význam má i pro sportovce, zlepšuje průtok krve a okysličení svalů.

Na podzim se sklízí čerstvá, ale při správném skladování (chladné, tmavé a vlhké místo) vydrží klidně až do jara. V obchodech ji seženeme buď syrovou, vakuovanou vařenou, nebo pečenou a připravenou k okamžitému použití. Má jemně sladkou chuť a zemité aroma, které se krásně doplňuje s oříšky, sýrem nebo bylinkami. Dopřejte si ji tentokrát jinak, v podobě salátu, který vás překvapí svou jednoduchostí, barvami i výživovou hodnotou. ■

ŘEPNÝ SALÁT S KOZÍM SÝREM A OŘECHY

Ingredience (2 porce):

- 2–3 střední červené řepy
- 2 hrsti čerstvého baby špenátu
- 40 g vlašských ořechů (lehce opražených)
- 100 g čerstvého kozího sýra nebo balkánu
- 2 lžíce olivového oleje
- 1 lžíce balzamikového nebo jablečného octa
- sůl, čerstvě mletý pepř

Postup:

Řepu omyjte, zabalte do alobalu a pečte v troubě na 200 °C asi 45 minut, dokud nezměkne. (P okud si to chcete zjednodušit bez pečení, kupte řepu vakuovanou.) Po vychladnutí ji oloupejte a nastrojte nahrubo. V míse smíchejte se špenátem, ořechy, olejem a octem. Dochuťte solí a pepřem. Navrch rozdrobte sýr a ihned podávejte, salát chutná skvěle teplý i studený.



NÁŠ TIP! Nechce se vám vařit? Na fresh barech všech poboček nabízíme čerstvé saláty každý den.



Umíme
maderoterapii



Bazénový bar
v novém



Bezpečí na
prvním místě



Váš outfit
do sauny

INFINIT NEWS

Přinášíme vám, co
je nového na našich
pobočkách v Praze,
Brně a v Senohrabech.



VELVET DREAM

Hluboce uvolňující masáž svíčkou navodí pocit dokonalého klidu a harmonie. Kombinace nahřátého bambuckého másla, kakaového másla, včelího vosku a mandlového oleje **zanechává pokožku hydratovanou**, vláčnou a sametově jemnou. Postupné uvolňování vůní esenciálních olejů umocňuje pocit pohody a relaxace. Závěrečné pohlazení obličeje kamenem guasha a rollerem projasní pleť a jemně **redukuje vrásky**. Dokonalý zážitek pro tělo i duši, ideální dárek pro něžná pohlaví.

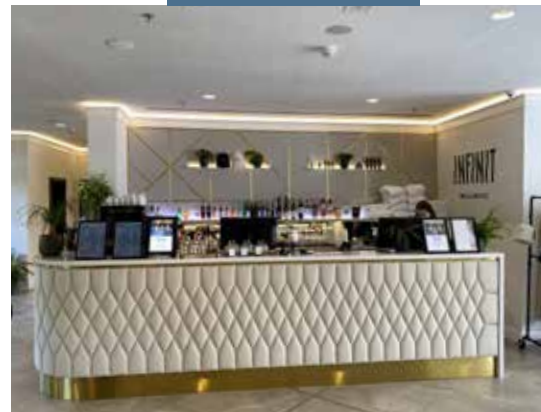


UMÍME MADEROTERAPII

Do nabídky masáží jsme zařadili oblíbenou maderoterapii, techniku, která si získává stále více příznivců po celém světě. Masáž dřevěnými, různě tvarovanými válečky **podporuje cirkulaci a tok lymfy**, zlepšuje vzhled pokožky a pomáhá redukovat celulitidu. Doplněná o další speciální pomůcky uvolňuje fascie a zlepšuje svalový tonus. Olej navržený přímo pro tuto masáž obsahuje harmonickou směs výtažků z citrusů a plodů jalovce, které příznivě působí na lymfatický systém a zanechávají pokožku svěží a vláčnou. Pro viditelný efekt doporučujeme **alespoň 5 návštěv**.

KELÍMEK, KTERÝ NEPATŘÍ DO KOŠE

Na první pohled vypadá jako jednorázový, ale nenechte se zmást. Náš plastový kelímek (průhledný i černý) je opakovaně použitelný. Ve wellness používáme **plastové nádoby** z důvodu bezpečnosti i udržitelnosti, a proto pečlivě vybíráme takový typ, který vydrží více použití. Prosíme, neházejte ho do koše, **vraťte ho zpět** na odkládací místa, ať může znovu do oběhu.



MÍSTO PRO NÁKUPY I ODPOČINEK

V Infinnit Sen jste si mohli všimnout nové horní recepce. Slouží nejen k rychlému a pohodlnému vyzvednutí dárkových poukazů, ale také jako místo, kde si můžete **prohlédnout náš merch**, od kiltů a županů přes svíčky a esence až po pečující krémy. Pokud si chcete zpříjemnit den, můžete si zde dopřát sladký zákusek nebo sklenku dobrého vína a posedět v klidném prostředí, třeba po wellness.

ZVÝHODNĚNÉ VSTUPY PRO PEDAGOGY

Možná to nevíte, ale zvýhodněné vstupy nejsou jen pro studenty a seniory. Myslíme také na pedagogy! Stačí při příchodu předložit **platný průkaz ITIC** a můžete si užít wellness za zvýhodněnou cenu. Ceny najdete na www.sen.infinnit.cz/cenik.

Nejnovější pobočka naší sítě Infinnit se nachází uprostřed tajemné zahrady za zdí hotelu Sen v Senohrabech jen 15 minut od Prahy. Wellness v sobě skrývá jedinečný saunový svět s několika druhy venkovních saun, termální bazén, ochlazovací jezírko, venkovní a vnitřní relaxační zóny, fresh bary a dvě útulné masérny.

5 500 m²

8 druhů saun

13 druhů masážních procedur

jen 15 minut od Prahy

INFINIT MAXIMUS

@infinnit_maximus



BAZÉNOVÝ BAR V NOVÉM KABÁTĚ

Bar u vnitřního bazénu sloužil našim klientům už řadu let, ale přišel čas na změnu. Dočkal se proto nejen svěžího **redesignu** pro větší pohodlí návštěvníků, ale i rozšíření skladových a pracovních prostor a doplnění o klimatizaci, což ocení především naši zaměstnanci. Novinkou je také přesun toalet, aby vám byly lépe dostupné. Na první pohled vás zaujmou nové **světelné prvky**, které dodávají baru moderní vzhled a večer celý prostor příjemně rozzáří. Praktickou vychytávkou je také **odkládací okénko na špinavé nádobí**. Obsluha jej jednoduše otevře zevnitř a nádobí uklidí bez nutnosti opustit bar.



OSVĚŽENÍ BEZ CUKRU

Volali jste po ochuceném osvěžení bez cukru a my jsme vás vyslyšeli. Na barech si můžete koupit **Cans s příchutí osvěžujícího manga** v dokonale vyladěné kombinaci s jemně perlivou alpskou vodou. Bez přidaného cukru a bez sladidel. Ideální pro ty, kteří nemají rádi sladké nápoje, ale nechtějí si dávat „jen“ vodu.



ROSTLINNÁ ALTERNATIVA

Přestože nejsme přímo kavárna, i my vám můžeme do kávy nabídnout víc než bezlaktózové mléko. Jako rostlinnou alternativu si můžete zvolit **ovesné mléko**, které vám dáme k jakékoliv verzi mléčné kávy, ať už je to espresso s mlékem, cappuccino, nebo café latte.

POZNÁTE NÁS I BEZ VĚJÍŘE

Kvalitáři a sauna mistři patří k zaměstnancům, se kterými se ve wellness centru setkáváte každý den. Starají se o to, aby vaše návštěva byla zábavná, provoněná a prostě bez chybičky. Nyní je od sebe **bezpečně poznáte** i bez vějíře nebo esencí v ruce. Kvalitáři, kteří pečují o funkčnost a vůni saun, a také dodržování našich zásad, mají na sobě šedé župany. Sauna mistry pak poznáte podle tyrkysové modré barvy.



Jen kousek od centra města Brna najdete jedinečný wellness areál, zasazený do přírody Podkomorských lesů. Můžete využít celkem 12 druhů saun a 4 termální bazény. V zimě se tělo zchladí procházkou kolem zamrzlého ochlazovacího jezírka či zahřeje v bublajícím bazénu. Jakmile se oteplí, čeká na vás přírodní opalovací louka Lada, posetá lehátky a houpačkami.

8 500 m²

12 druhů saun

10 druhů masážních procedur

52 masérských rukou



BEZPEČÍ NA PRVNÍM MÍSTĚ

V Infini Step nám záleží nejen na vaší pohodě, ale i na bezpečnosti. Proto naši zaměstnanci pravidelně **absolují školení první pomoci** a praktické nácviky, abychom dokázali včas a správně reagovat v případě potřeby. Kromě toho procházíme i **workshopy zaměřenými na komunikaci** s klienty a řešení různých situací, se kterými se můžeme setkat. Věříme, že tak dokážeme poskytovat nejen kvalitní služby, ale i zázemí, kde se budete cítit v bezpečí.



PINKNETE SI?

S nástupem zimní sezóny se do areálu Sport-centra vrací stolní tenis. Jsou pro vás připraveny **dva nové kvalitní stoly značky Joola**. Pálky i míčky lze za poplatek zapůjčit na naší recepci. Pro více zápalu ze hry můžete využít i naši akci na sporty 60 + 30 minut hry navíc.

HODINA RELAXACE NAVÍC

Přijďte si užít wellness během dne a získejte více času na relaxaci za stejnou cenu. Pokud dorazíte od pondělí do pátku v čase **od 9:00 do 15:00**, čeká vás ke vstupu na 90 minut bonusových **60 minut zdarma**. Místo běžné hodiny a půl si tak dopřejete celých 150 minut pohody, které můžete využít přesně podle své nálady. Dopolední a odpolední hodiny pracovních dnů jsou navíc **ideální dobou**, kdy si vychutnáte wellness v klidnější atmosféře.



FRESH V NOVÉM BALENÍ

Na fresh baru si nově můžete vychutnat ovocné a zeleninové coldpress šťávy od Goodloku v praktickém uzavřeném balení. Jsou hygieničtější, déle si uchovají čerstvost a díky rychlejšímu servisu je dostanete bez čekání. V nabídce najdete **naše signature freshe**, například ENERGY s pomerančem, ananasem, jablkem a zázvorem, oblíbený nakopávač pro sportovce, nebo IMUNITY, který vás osvěží a posílí. K nim se vždy přidají dva další druhy, které se budou během roku pravidelně obměňovat **podle sezóny**. Díky tomu se můžete těšit na stále nové a netradiční kombinace chutí. Nově si freshe můžete vychutnat nejen v Saunovém světě, ale **i na vstupní recepci**. Energie a osvěžení tak máte na dosah hned při příchodu i v průběhu vaší návštěvy. Spolupráce s Goodlokem nám umožňuje nabízet vám šťávy v té nejvyšší možné kvalitě. Všechny jsou připravovány z čerstvých surovin, mají maximální dobu spotřeby 72 hodin a vyráběny jsou s důrazem na kvalitu i udržitelnost.

Volnočasový areál na pomezí Vysočana a Libně v sobě skrývá kombinaci aktivního i pasivního odpočinku pro jednotlivce, rodiny s dětmi, skupiny i firemní klientelu. Na „Stepu“ najdete vodní svět s bazénem, párou a plavkovou saunou, saunový svět se 6 druhy saun, sportoviště s tenisem, badmintonem, squashem a stolním tenisem a plaveckou školu pro starší děti Zona v pohybu.

1 900 m² 8 saun 4 raketové sporty 30 °C teplota bazénu

E-SHOP & MERCH

@infinet_wellness



BALÍČKY S OBČERSTVENÍM

V našem e-shopu najdete nové balíčky s občerstvením, které můžete využít v Infinit Maximus a v Infinit Sen. Každý kombinuje vstup do wellness s konzumací v hodnotě 500 Kč, kterou si vyberete na našich fresh barech a vychutnáte v příjemném prostředí wellness center. Ideální tip na dárek, který potěší chuťové buňky i tělo.



POUKAZY V HODNOTĚ

Nejste si jisti, co by udělalo obdarovanému největší radost? Zvolte univerzální variantu a darujte poukaz v libovolné hodnotě. Obdarovaný si sám vybere, zda jej využije na wellness, masáže, sport, občerstvení, ubytování či nákup našeho merche. Poukazy v hodnotě platí na všech pobočkách Infinit a lze je uplatnit na jakékoli služby i produkty. Zakoupit je můžete pohodlně online v našem e-shopu nebo osobně přímo na pobočkách.

VÁŠ OUTFIT DO SAUNY

Připravte se na saunování ve velkém stylu. Nové hřejivé župany z kvalitního měkkého materiálu vás po wellness příjemně obklopí teplem a pohodlím, ideální na chladné dny, při přechodech mezi saunou a odpočinkem v relaxačních zónách. Do samotné sauny ale doporučujeme náš osvědčený saunovací kilt z vafloviny, který je praktický, pohodlný, s kapsičkou a zapínáním na suchý zip pro perfektní držení. Funkční klasika, jež už roky patří mezi nejoblíbenější kousky našich klientů. Perfektní kombinace, se kterou si užijete nejen saunu, ale celý wellness zážitek naplno. Více na www.infinetdarcy.cz/merch.



3 NEJČASTĚJŠÍ DOTAZY Z E-SHOPU

1. Je možné platnost dárkového poukazu prodloužit?

O možnostech využití propadlé služby se lze individuálně domluvit. Kontaktujte nás prosím na darcy@infinet.cz nebo telefonicky na 533 533 056, kde probereme možné řešení. Připravte si poukaz a jeho kód, který najdete v levém spodním rohu.

2. Chci poukazy na firmu a fakturu předem, jak postupovat?

Napište nám svůj požadavek s upřesněním pobočky na fakturace@infinet.cz a připravte si fakturační údaje firmy. Vystavíme vám fakturu a po jejím zaplacení zašleme poukazy dle domluvy.

3. Potřebuji poukaz ještě dnes. Jaký typ dopravy zvolit?

Nejrychlejší je e-poukaz s platbou kartou online, do 5 minut po úhradě ho máte v e-mailu, stačí vytisknout a darovat. Při osobním odběru na pobočce počítejte s lhůtou min. 24 hodin po zaplacení. Při doručení přes dopravce (Zásilkovna, DPD) je dodání obvykle do 3 dnů od úhrady.



více FAQ

Infinit už od roku 2003 propojuje péči o tělo i duši a vytváří místa, kde se relaxace stává skutečným zážitkem. Dnes se můžete ponořit do jeho světa ve třech wellness centrech, na koupališti Kolovraty, v dětském centru Zona v pohybu, plavecké škole Rosnička nebo si vybrat z nabídky poukazů a merche v e-shopu infinetdarcy.cz.

22 let na trhu 3 pobočky přes 300 wellness produktů 28 saun s příběhem

JAK TO V INFINITU FUNGUJE?

KDY SE OSPRCHOVAT?

- před vstupem do bazénu a whirlpoolů
- před vstupem do wellness
- před vstupem do ochlazovacího bazénku



TELEFONY VE WELLNESS

Ano, ale pouze pokud:

- na vašich fotografiích nejsou zachyceni ostatní klienti a náš personál
- nerušíte ostatní klienty hlasitými hovory
- používáte telefon v tichém režimu



CO NECHAT V ŠATNĚ?

- všechny druhy cigaret, včetně elektronických
- vlastní jídlo a pití
- rozměrné tašky



BAZÉNY

- v plavkách



SAUNOVÝ SVĚT

- v prostěradle nebo kiltu
- podložte si intimní partie



NIČÍM NERUŠENÁ RELAXACE

- v celém areálu berte ohled na ostatní relaxující klienty
- úplné ticho dopřejte sobě i ostatním klientům v tichých odpočívárnách a saunách s tímto piktogramem



PROSTOR VE WELLNESS

- nerezervujte si lehátka ani židle
- k odkládání svých věcí použijte boxy, věšáky a poličky



DO SAUN A OCHLAZOVACÍHO BAZÉNKU VSTUPUJTE

- bez plavek a bot
- po osprchování



CENNOSTI

- pro uložení můžete využít trezory, které se nachází naproti recepci



OBUV

- nenechávejte v prostorách recepcie
- uložit ji můžete do své skříňky v šatně



V případě, že zaznamenáte nedodržování zásad, neváhejte kontaktovat náš personál, aby mohl nastalou situaci řešit.

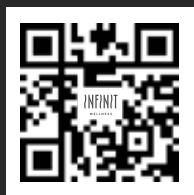
Tým Infit

DALŠÍ PROSTOR PRO VÁŠ ODPOČINEK. DÍKY VÁM.

S vaší podporou prostřednictvím
dluhopisů s úrokem 5,5 % můžeme
otevřít nová místa, kde se čas
zpomalí a klid je na dosah.

Více informací o investicích Infnit





ZASTAVTE SE

NA JEDNÉ Z NAŠICH POBOČEK

www.infinit.cz