

explore

POV: Potřebujete výlet do teplých krajín, ale nemáte moc času (ani peněz)

Sauna byla vždycky dobrý nápad a teď je ještě lepší. Vyzkoušejte některou z těch nejpůsobivějších v Česku, dokonale si odpočínáte, a když budete chtít, můžete navíc zbořit Instagram postem, co přímo křičí #YOLO.

PŘIPRAVIL MARTIN VÁŠA



A PAK ŽE ROMANTIKA JE MRTVÁ

Sauna Třpyt (Brno)

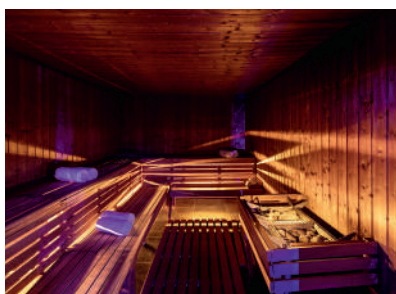
Kdo říká, že po pracovní době už je příliš pozdě na to, abyste před ruchem města utekli do přírody, zřejmě nenavštívil Třpyt, saunu nedaleko centra Brna, která vás vystřelí do vesmíru. A to nejen tím, že zvenku připomíná kosmickou loď. Zatímco vám její meditativní interiér dává zapomenout na starosti všedních dní a dopřává potřebný nadhled, hvězdy odrážející se na hladině Svratky vás zvou, abyste se mezi ně šli po saunování ochladit. Sami nebo až s pěti přáteli můžete společně plout galaxií necelé tři hodiny.



VÝHLED NA VLTAVU NETFLIX NESTREAMUJE

Saunový svět Sauna Spot (Praha)

Útočiště ležící hned vedle Žlutých lázní si přímo říká o to, abyste k němu došli na kole podél Vltavy. S řekou se přitom nemusíte loučit ani u jeho dveří. Zvenčí možná působí skromně, uvnitř se ale skrývá spousta možností. Je libo privátní saunu? Anebo tu se zabudovaným solným panelem, který vám pomůže zregenerovat horní cesty dýchací? Dáte přednost té, kde voní přírodní esence, anebo s nižší vlhkostí? Jednu každopádně nevynechte. Unikátní zážitek totiž nabízí sauna, která stejně jako odpočinková zóna poskytuje právě uklidňující výhled na řeku.



NEJELEGANTNĚJŠÍ ŘEŠENÍ

Hotel Carlo IV (Praha)

Snad jediné sklepení, kde se nebudete bát ani po zhlédnutí Papežova vymítače, najdete v samém srdci Prahy. Skrývá ho neoklasický palác hotelu Carlo IV. Připravte se na sofistikovaně zařízenou wellness zónu, která je (jako) navržena pro požitkáře s citem pro detail. Jít zde pouze do sauny a vynechat parní lázeň nebo třeba vyhřívaný dvacetimetrový bazén s vířivkou? To by byl hřích!

VE SVĚM – VODNÍM – ŽIVLU

Saunalautta (Hradec Králové)

Nic není víc uklidňující než přítomnost vody! Souhlasíte? Pak si tenhle kousek Finska okamžitě zamilujete. Navazuje totiž na tradici plovoucích saun této severské země. Ostatně to má už obsažené v názvu – saunalautta se dá z finštiny přeložit jako sauna na voru. Kotvištěm je mu břeh řeky Orlice. Při saunování se můžete kochat krásným výhledem na řeku a po něm se v ní samozřejmě taky ochladit.

NEJEDNA TŘEŠINKA NA DORTU

Wellness centrum Scene (Olomouc)

Wellness z rodiny olomouckých podniků, mezi které patří například i vyhlášená restaurace Entrée, je odpovědí všem, kdo jsou neskrývaně sooo extra. Nachází se v hotelu Theatre, ale jeho využití není podmíněno ubytováním. Ve veřejné zóně najdete saunu, bylinnou a parní lázeň, zážitkové sprchy i whirlpool s barem. Nebo si můžete vychutnat zónu privátní, kde je sauna, whirlpool a vodní postel. Třetí zóna pak náleží masážím.

Než se půjdete saunovat



JAK ČASTO

Pro nejlepší účinky je klíčová pravidelnost. Pokud vám v tom nebrání zdraví, je dobré se saunovat aspoň jednou týdně.

JAK DLOUHO

Dokud je vám to příjemné, ale ohřátí by nemělo překročit čtvrt hodiny a stačí zopakovat třikrát.

CO DĚLAT

Celý den dodržujte pitný režim, před vstupem do sauny i po saunování se osprchuje. Po zchlazení si dopřejte odpočinek, během kterého se tělo dostane na svou běžnou teplotu.

CO NEDĚLAT

Do ochlazovacího bazénku neskákejte, příliš rychlá teplotní změna by vám mohla způsobit termoregulační šok.



JENOM VY A VAŠE MYŠLENKY

Resort Chateau Mcely

O snovém místě nedaleko Prahy už jste nejspíš slyšeli, pověst ho totiž předchází. Nedílnou součástí jeho kouzla je ale vedle řady ošetření a nádherného prostředí také možnost soukromého odpočinku bez ostatních hostů i terapeutů. Čeká na vás vlastní saunový domeček s čistě přírodním jezírkem k ochlazení, bylinná parní kabina anebo koupel v dřevěné kádi. Náš tip: Odvezte si z Chateau Mcely jejich přírodní kosmetiku jako suvenýr.



KDE VÍCE JE OPRAVDU VÍCE

Hotel Sen (Senohraby)

Saunový svět, který je součástí hotelu, si vás získá snad ještě před tím, než ho vůbec navštívíte, a to svým vzhledem. Každá ze sedmi saun představuje jiný zážitek umocněný i zdejší originální architekturou. Kromě medové (na fotce), která připomíná plástve divokých včel, můžete využít také bylinkovou, sadovou, co vás přenesne pod stromy v sadu z ladovských pohádek, dále saunu solnou, ceremoniální nebo tepidárium, jehož teplota se mění podle počasí.



VÍTE O ŽHAVĚJŠÍ PARTY?

Resort Vista (Praha)

Tímto bychom chtěli apelovat na naše projektové oddělení, aby příští Guilty Pleasures (více na str. 114) uspořádalo právě tady. Tři sauny, pára, vířivka, koupací biotop a les vám dají okamžitě zapomenout, že jste jenom pár minut od centra města. Jeho kapacita je ve jménu dokonalého klidu omezená, a individuální návštěvu si proto musíte domluvit s předstihem. Jak už ale nejspíš tušíte, resort si lze pronajmout na oslavu či večírek celý.

BENEFITY

Lidem, kteří nemají zdravotní potíže, pomáhá pravidelné saunování snížit stres, zmírnit bolesti i zvýšit kvalitu spánku.



GLAMPING NON PLUS ULTRA

Hidden Retreat (Lipnice nad Sázavou)

Tohle místo vsutku dostává svému jménu. Až se k němu borovicovým lesem dostanete, také možná nebudete věřit, že jste o něčem takovém dosud nevěděli. Zatopený žulový lom Hranice svádí nejen plovoucí saunou se střešní teráskou, ale i příjemně zařízenou kabinou, které můžete nakrátko říkat domov. Hidden Retreat je jako jedno z těch míst, co na vás neustále vyskakují na Instagramu a vy s jistotou nevíte, jestli je skutečně nebo vygenerované umělou inteligencí. K odpočinku láká i cedrový sud s horkou vodou, který je vytápěný dřevem, a ogrilovat si tu můžete třeba rybu, kterou si během pobytu sami ulovíte. Upřímně? Místo má jedinou nevýhodu: Už nikdy se z něj nebudete chtít vrátit do civilizace. No dobrá, možná jenom rychle pro další vydání Cosmopolitanu...