

Kuusi rentouttavaa kylpyläkokemusta Virossa



Monille ainakin Tallinnan ja Pärnun kylpylät ovat jo tuttuja, mutta hemmotteluhoitoja ja terveyspalveluita on saatavilla ympäri Viroa. Maassa on yli 40 kylpylää, jotka kaikki sijaitsevat parin–kolmen tunnin ajomatkan sisällä Tallannasta, ja Viron kylpylävalikoimasta löytyykin jokaiselle jotakin. Listasimme kuusi Viron kylpylöiden erikoisuutta:

1. Hemmottelua vain aikuisille

Moniin Viron kylpylöihin on viime aikoina avattu vain aikuisille tarkoitettuja osastoja, joissa on mahdollista rentoutua ilman vieressä pörrääviä lapsia. Lapsivapaata aikaa kaipaavien on mahdollista hemmotella itseään ainakin [Hedon Spa & Hotellissa](#) Pärnussa, [Toilan kylpylässä](#) Itä-Virumaalla, [Tallinn Viimsi Spassa](#) Tallinnan lähetyvillä sekä [Noorus Spa Hotellin](#) VIP-osastolla Narva-Jõesuussa.

Vastapainoksi Viron kylpylöissä on usein myös erityisesti lapsille tarkoitettuja alueita tai lastenaltaita. Lisäksi useimmat kylpylät tarjoavat erityisesti lapsille suunniteltuja hoitoja, kuten hierontaa eri-ikäisille lapsille sekä käsi- ja jalkahoitoja.

2. Pyrähdys superkylmässä

Pärnussa [Estonia Spassa](#) on mahdollista hoitaa lihaksistoa ja niveliä uskaltautumalla superkylmään hoituhuoneeseen. Kylmähoidossa mennään uimavaatteissa -100–120-asteiseen huoneeseen, jossa onneksi vietetään vain 1,5–3 minuuttia. [Toilan kylpylässä](#) puolestaan kylmähoitoa voi kokeilla kryosaunassa eli kylmäkapselissa, jossa makoillaan jopa -140-asteisessa nestemäisen typen höyryssä muutaman minuutin ajan. Lisäksi kylmähoitoa on mahdollista saada kohdistettuna tietyille alueille useissa eri kylpylöissä.

Kylmähoidon sanotaan parantavan lihasten suorituskykyä, liikkeiden laajuutta ja nopeutta.

3. Jalat kuntoon kalapedikyyrissä

Perinteisempien hierontojen ja vartalohoitojen lisäksi useissa Viron kylpylöissä on mahdollista myös hoitaa jalat kuntoon kala-altaassa. Jalat upotetaan altaaseen, jossa pienet ja hampaattomat Garra Rufa -tohtorikalat syövät kuollutta ihosolukkoa ja samalla hierovat jalkoja hellästi. Garra Rufat erittävät dietanoli-nimistä entsyymiä, joka edistää solujen uusiutumista, joten iho on käsittelyn jälkeen pehmeä. Lisäksi kalaterapia parantaa jalkojen verenkiertoa.

Kalaterapiaa on mahdollista kokeilla Saarenmaalla [Grand Rose Spassa](#), Tallinnan liepeillä [Tallinn Viimsi Spassa](#), itäisessä Virossa [Toilan kylpylässä](#) ja Pärnussa [Tervis kylpylähotellissa](#).

4. Rentoutumista ylellisissä kartanopuitteissa



Ylellistä tunnelmaa, luonnon rauhaa ja historiallisia puitteita on tarjolla Viron kartanokylpylöissä: Muhun saarella [Pädaستن kartanossa](#), Itä-Virumaalla [Sakan kartanossa](#) ja Lahemaan kansallispuistossa [Vihulan kartanossa](#). Kartanoiden spat ovat pieniä ja tunnelmallisia, ja ne tarjoavat laajan valikoiman hemmotteluhoitoja romanttisessa ilmapiirissä.

Lisäksi kartanoissa on mahdollista yöpyä upeasti entisöidyissä kartanohuoneissa, herkutella laadukkaissa ravintoloissa ja tutustua kartanon rakennuksiin ja ympäristöön.

5. Luonnonmukaisia hoitoja luonnon keskellä

Luonnonmukaisuus ja luomutuotteet ovat nouseva trendi, ja osa Viron kylpylöistä onkin erikoistunut luonnonmukaisiin hoitoihin, jotka toteutetaan joko suoraan luonnosta saaduilla tuotteilla tai luomukosmetiikkaa käyttäen. Esimerkiksi [Kubijan luontokylpylässä](#) on mahdollista



Viro

Avaa aistit yllätyksille

hemmotella itseään merisuola- ja kamomillajalkakylvyllä tai suola-hunajahieronnalla. [Energia Talun Eko-Spassa](#) puolestaan voi nauttia muun maussa turvehoidosta ja yrttikylvystä. Myös [Vihulan kartanon](#) ylellinen spa tarjoaa ekohoitoja.

Luonnonmukaisia hoitoja tarjoavat kylpylät sijaitsevat myös luonnon helmassa, joten luonnonläheisyydestä pääsee nauttimaan kaikilla aisteilla. Lisäksi monet muutkin Viron kylpylöistä tarjoavat luonnontuotteilla toteutettuja hoitoja levähauteesta simpukkahierontaan.

6. Hemmottelupaketit miehille

Nykyään miehetkin tykkäävät hemmotella itseään, ja suuressa osassa virolaiskylpylöistä on myös erityisesti miehille tarkoitettuja hoitopaketteja. Miehet ovat toki tervetulleita kaikkiin kylpylöihin, mutta useat spat ovat ottaneet miehet huomioon luomalla heille suunniteltuja hoitoja. Tallinnasta 35 kilometriä länteen sijaitseva [Laulasmaa Spa](#) tarjoaa miehille muun muassa käsi-, jalka- ja kasvohoitoja. Tallinnasta itään, Rakveressa sijaitseva [Aqva Hotel & Spa](#) puolestaan hellii miesten ihoa ihanilla kasvohoidoilla. Lisäksi muun muassa [Go Spassa](#) Kuressaareessa sekä [Kalev Spassa](#) ja [Meriton Spassa](#) Tallinnassa miehet voivat valita erityisesti heille suunniteltuja hoitoja.

Lisätietoa Viron kylpylöistä voit katsoa osoitteesta <http://www.visitestonia.com/fi/nakemista-ja-tekemista-virossa/terveysloma-ravitsee-ruumista-ja-sielua/terveellinen-ja-rentouttava-loma-kylpyloissa>.

Viron kylpylät ovat myös esillä Turussa 24.–26.10.2014 järjestettävillä [Osaava Nainen](#) -messuilla.

Yhteystiedot medialle:

Malle Kolnes
Aluejohtaja, kohdemaata Suomi
Enterprise Estonia / Viron matkailun edistämiskeskus
Sörnäisten rantatie 22, Suvilahti, Helsinki
Gsm: +358 400 262417
E-mail: malle.kolnes@eas.ee

Valokuvia medialle Viron matkailun edistämiskeskuksen kuvapankista:

<http://photos.visitestonia.com/eng/>

Videoita Virosta:

<http://www.youtube.com/user/visitestonia>

www.visitestonia.com

www.facebook.com/visitestonia.fi

www.mynewsdesk.com/fi/pressroom/visit-estonia-finland