

Relaks w zgodzie z naturą

PAŹDZIERNIK

harmonogram aktywności SPA & Wellness

PONIEDZIAŁEK

9:30 - 10:00 - Poranny rozruch na dobry początek dnia.

12:00 - 12:45 - Tai - Chi a może joga? - sztuka uważności dla ciała i ducha.

15:00 - 15:30 - Koncert mis i gongów w grocie solnej.

17:00 - 18:00 - Czas na relaks - inhalacja ziołowa w saunie z odżywczym masłem na ciało - 20PLN/osoba

20:00 - 20:30 - Relaksacyjna sesja metodą Schultza.

WTOREK

9:30 - 10:00 - Poranny rozruch na dobry początek dnia.

12:00 - 13:00 - Plener malarski - sztuka ukazana Twoimi oczami.

15:00 - 15:30 - Zdrowy kręgosłup - w zgodzie ze swoim ciałem.

17:00 - 18:00 - Leżakowanie w sianie z kieliszkiem prosecco lub kuflem piwa w Strefie poza Stresem - 39PLN/osoba

20:00 - 20:30 - Aromaterapia na dobry sen w saunie suchej.

ŚRODA

9:30 - 10:00 - Poranny rozruch na dobry początek dnia.

12:00 - 12:45 - Active shape - ćwiczenia wzmacniające kondycję i sylwetkę.

15:00 - 16:00 - Ceremonia picia kakao - wszystko to w atmosferze celebracji miłości, uważności na siebie i innych. Kakao otwiera serce, stymuluje pracę mózgu, a nawet leczy duszę.

17:00 - 18:00 - Inhalacja w grocie solnej z regenerującą maską na twarz - 20PLN/osoba

19:00 - 20:00 - Ceremonia saunowa inspirowana zapachami Matki Natury. Ceremonia prowadzona przez saunamistrza w Tucholskiej Bani - 39PLN/osoba

CZWARTEK

9:30 - 10:00 - Poranny rozruch na dobry początek dnia.

15:00 - 16:00 - Stacja kreatywna - kolorowanki antystresowe a może filofuny? Znajdź chwilę dla siebie.

17:00 - 18:00 - Wieczorna pielęgnacja - peeling, maska do włosów a może masło shea? Wybierz swój ulubiony kosmetyk do łaźni parowej 20PLN/osoba

20:00 - 20:30 - Relaksacyjna sesja metodą Schultza wraz z dźwiękami mis tybetańskich.

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ MIEJSC W RECEPCJI SPA.

Ilość miejsc ograniczona.

Hotel zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian w powyższym harmonogramie.