

HEDONISTLIK DETOX RÄNNAK NÄIDISPROGRAMM (2 ÖÖD)

Näidisprogramm:

1. päev

- Saabumine al.14:00 toas ootab Sind maitsevesi, mida saad juurde küsida kogu detox rännaku jooksul hotelli Lobby baarist. Joo kindlasti piisavalt vett kogu puhkuse vältel!
- On aega nautida Vaikse spaa külastust 3h. Vaikse spaa rännakul saab keha lisaks lõõgastavatele saunarituaalidele jõudu ja tervist juurde ka tervendavast surnumere basseinis hõljumisest.
- On aeg nautida Hüdromassaaži 20 min. Massaažilaua sees voolav soe vesi, aitab kehal lõdvestuda, vereringlust ja vähendada lihaspingeid.
- Mitte kusagile ei ole kiiret, lase päikesevalgusel end paitada ja kehal toota D-vitamiini meie unikaalsel päikesealal koos tassikese Hedoni taimetega.
- On aega nautida õhtuseks turgutuseks kosutavat smuutit.

Juba on tunda, kuidas keha tänab Sind selle kõige eest ja suikub mõnusasti suures ja pehmes voodis unele.

2. päev

- Tervislik hommikusöök.
- Lõõgastumine supelusalal.
- Cinq Mondes rituaal hammamis koos kehakooremise kassa-mitt kindaga ja Rhassouli savimähisega kehale 60 min.
- On aeg nautida lõunaseks turgutuseks kosutavat smuutit ja miks mitte teha seda päikesealal.
- Cinq Mondes salendav ja pinguldav Brasiilia rituaal 60 min.
- 3-käiguline vegan menüü a'la carte restoranis Raimond.

3. päev

- Tervislik hommikusöök.
- Lõõgastumine supelusalal.
- Kindlasti enne lahkumist lae veel oma aku täis päikeseenergiat meie päikesealal, et kodutee oleks rõõmsam.
- Check-out kl 12:00.

Kogu külastuse vältel saab nautida meelepärased aktiivseid tegevusi: treening meie jõusaalis, jalutuskäik või jooks mööda looklevat rannaäärt või parke. Soovi korral anname Sulle

kasutamiseks joogamati, et saaksid nautida võimlemist, joogat või meditatsiooni Sulle sobival ajal oma toas, meie jõusaalis või ilusa ilma korral ranna ääres või pargis.

Soovitame veel kahte mõnusat hoolitsust oma detoxprogrammi lisada:

DETOX HOOLITSUS JALGADELE:

Rahustav, värskendav ja jääkaineid väljutav hoolitsus jalgadele. Taimsete ekstraktide ja magneesiumsulfaadi kristallide segu pehmendab ja niisutab nahka, rahustab ning lõdvestab lihaseid, vähendab stressi, parandab meeleolu ning alandab vererõhku ja turseid. Jalavanni käigus eraldub jalgade kaudu vette palju jääkaineid. Peale 15-minutilist jalavanni järgneb pediküür jalgadele. Hoolitsuse lõpetab stressi maandav ja lõõgastav ning nahka rahustav ja taaselustav jalamassaaž. Pärast detox-jalahoolitsust küüsi ei lakita. Lisanduvad personaalsed soovitusel ja nõuanded 10min.

Hind E-P 44 eur (90 min)

SALENDAV JA VORMIV UDVARTANA AYURVEDA RITUAAL:

Indiast pärinev salendav rituaal sisaldab lümfiringet aktiveerivat massaažitehnikat ning “võitleb” pehmekeelise tselluliidiga jalgadel, puusadel ja õlavartel. Massaažile eelneb soe kehamähis, mis soodustab jääkainete eemaldamist kehast ning parandab toimeainete imendumist.

R-P 56 eur; E-N 51 eur (50 min)

Lisainfo ja broneerimine sales@hedonspa.com või telefonil [+372 44 99 021](tel:+3724499021)