

HEDONISTLIK DETOX RÄNNAK (2 ööd)

Stress, ülikiire elustiil ja ebakorrapärane toitumine... see kõik koormab meie keha ja meeli. Inspireerituna erinevate maade puhastavatest rituaalidest kutsume Sind detox rännakule! Sinu keha ja vaim saavad uue hingamise ning värskuse läbi suurepärase Hedon Spa hoolitsuste ja Cinq Mondes rännakute.

Paketis sisaldub:

- 2 ööd majutust
- tervislik hommikusöök
- Cinq Mondes rituaal hammamis koos kehakoormamise kassa-mitt kindaga ja Rhassouli savimähisega kehale 60 min.
- Cinq Mondes salendav ja pinguldav Brasiilia rituaal 60 min.
- Vaikse spaa 2-tunnine rännak koos kehahooldustoodete ja soolaveebasseinis hõljumisega
- lõõgastav hüdro-massaaž 20 min.
- 3-käiguline vegan õhtusöök a'la carte restoranis Raimond
- 2 toitvat ja tervislikku smuutit
- meelepärased aktiivsed tegevused

Tutvu Hedonistliku detox rännaku soovitusliku näidisprogrammiga siin.

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

Näidisprogramm:

1. päev

- Saabumine al.15:00 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 2h. Vaikse spaa rännakul saab keha lisaks lõõgastavatele saunarituaalidele jõudu ja tervist juurde ka tervendavast surnumere basseinis hõljumisest.
- On aeg nautida Hüdro-massaaži 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 taimeteega.
- 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 kehakoormise 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:

CUCCIO DETOX JALGADEHOOLITSUS 90 min

Rahustav ja värskendav taimsete ekstraktide ja magneesiumsulfaadi kristallidega detox-jalavann pehmenab nahka, rahustab ja lõdvestab lihaseid ning vabastab stressist ja parandab meeleolu. Jalavanni käigus eraldub jalgade kaudu vette palju jääkaineid, hiljem on näha, et vesi on muutnud värvi – läinud tumedamaks. Peale 15-minutilist jalavanni järgneb pediküür jalgadele. Hoolitsuse lõpetab lõõgastav ja jääkaineid väljutav jalamassaaž. Pärast detox jalgadehoolitsust küüsi ei lakita.

E-N 53 eur, R-P 55 eur

IKOONILINE NOORENDAV MASSAAŽIRITUAAL NÄOLE JA KEHALE 50 MIN

Ikooniline näo ja keha ilurituaal seob maailma rahvaste traditsioonilised oskused Cinq Mondes iluprofessionaalide kaasaegsete teadmistega. Hoolitsus algab seljamassaažiga, mis on inspireeritud iidsetest ajurveda tehnikatest ning jätkub siis sinu näonaha vajadustele kohaldatud näohoolitsuse ja -massaažiga.

India ajurveda seljamassaaž toniseerib keha ja stimuleerib kindlaid energiapunkte, et taastada füüsilise, vaimse ja spirituaalse tasakaalu. Massaaži jaoks kasutatakse luksuslikku sooja ajurveda kehaõli. Rakendatakse vaheldumisi kiireid ja aeglaseid liigutusi, mis aitavad stimuleerida ainevahetust ning aktiveerida lihaseid.

Lõõgastavat ilurituaali aitab pikendada Jaapani “Ko Bi Do” tehnikal põhinev näo ja kaela piirkonda tõstev massaaž 20`

Jaapani “Ko Bi Do”massaažirituaalist inspireeritud vananemisvastase näohoolitsuse käigus kasutatakse spetsiaalseid massaažitehnikaid, mis annavad märgatava nahka siluva tulemise ning aitavad efektiivselt säilitada näo-, kaela- ja dekolteepiirkonna nooruslikkust.

Selle idamaise hoolitsuse keskmes on viiskümmend erinevat pinguldavat masaažiliigutust, mida iluteenindaja teatud järjekorras ning kindlates piirkondades rakendab.

“Ko Bi Do” näonahka pinguldav massaaž, mis aitab vabaneda esimestest vananemisilmingutest, pigmendilaikudest ja kortsujoontest ning parandab naha elastsust ja sära. Hoolitsuse jooksul keskenduvad massaažiliigutused just silmakontuurile, suu ümbrusele, dekolteepiirkonnale ja käsivartele ning vahelduvad nii tugevuse kui tempo osas. Massaažitehnikaga ergutatakse energiavoolu näole ja kaelapiirkonda, mis omakorda võimaldab kehal vabaneda toksiinidest ning pinguldab näokontuuri lihaseid, seega ennetades kortsude tekke peamiseid põhjuseid.

***Hoolitsusele lisandub 10 min personaalseid nõuandeid ja soovitusi.**

E-N 68 eur, R-P 74 eur

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