

1. päivä

- Saapuminen alkaen kello 14:00. Huoneessa Sinua odottaa marjoilla maustettu vesi, jota voit pyytää lisää koko detox-matkasi ajan hotellin Lobby-baarista. Varmistathan, että muistat juoda riittävästi matkan aikana!
- On aika nauttia Hiljaisen kylpylän vierailusta (3h) Hiljaisen kylpylän vierailun aikana saunarituuaalien lisäksi voit nauttia myös Kuolleenmeren suolavesialtaan tervehdyttävistä ominaisuuksista.
- Seuraavaksi on aika nauttia Hydrohieronnasta (20 min). Hydrohieronnan vaikutus perustuu hierontapöydän sisällä olevaan veteen, jonka virtaukset auttavat kehoa rentoutumaan, laukaisee lihajännitteet sekä edistää verenkiertoa.
- Hieronnan jälkeen ei ole kiire minnekään, vaan jatka rentoutumista Hedonin aurinkoalalla, jossa valonsäteet hellivät ihoa ja alkavat tuottaa D-vitamiinia. Samalla voit nauttia Hedonin yrttiteetä.
- On aika nauttia iltapalaksi ravitseva ja palauttava smoothie
- Nyt jo varmasti keho kiittää Sinua kaikesta saamastaan huolenpidosta ja haluaa sukeltaa suuren ja pehmeän vuoteen syliin sikeään uneen

2. päivä

- Terveellinen aamiainen oman valintasi mukaan aamiaisbuffetistamme
- Rentoutuminen kylpylässä
- Cinq Mondesin Hammam -rituaali sisältäen kehon kuorimisen kassa-mitt käsineellä sekä Rhassouli-savikääreet vartalolle (60 min)
- On aika nauttia lounaaksi ravitseva ja palauttava smoothie – ja miksipä ei tehdä sitä aurinkoalallamme
- Cinq Mondesin hoikentava ja kiinteyttävä Brazilian rituaali (60 min)
- 3-ruokalajin a'la carte ravintola Raimondin vegaanimenusta.

3. päivä

- Terveellinen aamiainen oman valintasi mukaan aamiaisbuffetistamme
- Rentoutuminen kylpylässä
- Vielä ennen kotiin lähtöä lataa akut aurinkoenergialla aurinkoalallamme niin, että kotimatkasi olisi mahdollisimman mukava.
- Check-out kello 12:00.

Vierailun aikana voit nauttia mieleisiäsi aktiviteetteja esim. kuntosalitreeniä kuntosalissamme, kävelyä tai juoksua mahtavissa maisemissa merenrannalla tai puistoissa, joogaa tai meditaatiota omassa huoneessa, kuntosalissa tai kauniilla säällä vaikkapa merenrannalla tai puistossa, mitä varten saat lainata meiltä joogamaton.

Suosittellemme lisäämään ohjelmaan kaksi upeaa hoitoa mieltymyksesi mukaan:

DETOX – JALKAHOITO

Rauhoittava ja raikastava detox-jalkakylpy kasviuutteilla ja magnesiumsulfaatin kiteillä pehmittää ihoa, rauhoittaa ja rentouttaa lihaksia, poistaa stressin ja nostaa mielialaa. Jalkakylvyn aikana poistuu jalkojen kautta veteen runsaasti kuona-aineita, hoidon loppuvaiheessa voi huomata veden värin muuttuneen – vesi tummuu. 15 minuutin jalkakylpyä seuraa pedikyyri. Hoito päättyy rentouttavaan ja kuona-aineita poistavaan jalkahierontaan. Detox-hoidon jälkeen kynsiä ei lakata.

Ma-Su 44 e (90 min)

HOIKENTAVA JA MUOKKAAVA UDVARTANA AYURVEDA-RITUAALI

Intiasta peräisin oleva hoikentava rituaali perustuu ihosta ylimääräistä nestettä poistaviin hierontatekniikoihin ja ”taistelee” jaloissa, lantiolla ja olkapäissä olevaa pehmeää selluliittia vastaan. Hierontaa edeltää lämmin vartalonkääre, joka tukee kuona-aineiden poistumista kehosta ja parantaa vaikuttavien aineiden imeytymistä.

Pe-Su 56 e; Ma-To 51 e (50 min)

Lisäinfo ja varaukset sales@hedonspa.com tai numerosta [+372 44 99 021](tel:+3724499021)