

1. päivä

- Saapuminen alkaen kello 15:00. 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 (2h) Hiljaisen kylpylän vierailun aikana saunarituaalien 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 Brasilian 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:

CUCCIO DETOX – JALKAHOITO 90 min

Rauhoittava ja raikastava detox-jalkakylpy kasviuutteilla ja magnesiumsulfaatin kiteillä pehmittää ihoa, rauhoittaa ja rentouttaa lihaksia, poistaa stressin ja nostaa mielialaa. Jalkakylvyn aikana jalkojen kautta veteen poistuu 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-To 53 €; Pe-Su 55 €

IKONINEN NUORANTAVA HIERONTARITUAALI KASVOILLE JA KEHOLLE

Ikoninen kasvojen ja vartalon kauneusrituaali sitoo yhteen maailman eri puolilta koottuja kauneustraditioita ja Cinq Mondes' in kauneuden ammattilaisten nykyaikaista osaamista. Hoito alkaa selänhieronnalla, joka on saanut alkunsa ikiaikaisesta ayurveda tekniikasta ja jakuu kasvojen tarpeiden mukaan kohdentuilla hoidoilla ja hieronnoilla.

Intian ayurveda selkähieronta energisoi ja stimuloi energiapisteitä ja luo fyysisen ja henkisen tasapainon. Hieronnassa käyteään ylellistä lämmitettyä ayurveda vartaloöljyä. Hieronta koostuu vaihtelevista nopeista ja hitaista hierontaliikkeistä, jotka auttavat stimuloimaan aineenvaihduntaa ja aktivoi lihaksia.

Rentouttava rituaali voidaan yhdistää Japani ”Ko Bi Do” -tekniikkaan pohjautuvaan kasvojen ja kaulanseudun kohottavaan hierontaan 20 min.

Japani ”Ko Bi Do” -hieronta rituaalin aikana käyteään tekniikoita, jotka siloittavat ihoa ja auttavat säilyttämään kasvojen, kaulan ja dekolteen alueen nuorekkuuden.

Tämän itämaisen hoidon keksiölssä on 50 erilaista kiinteyttävää hierontaotetta, joita tehdään juuri tietyissä järjestyksessä tietyille alueille.

”Ko Bi Do” kasvoja kohottavakokonaisvaltanen hieronta auttaa vapautumaan ensimmäisistä vanhenemisen merkistä, pigmenttilaikuista ja kasvojenjuonteista sekä parantaa ihon elastisuutta ja hehkoa. Hoidon aikana liikkeet kohdistuvat juuri silmien ja suun ympäristöön, dekolteen ja kaulan alueelle. Niin tempon kuin voimakkuuden osalta vaihteleva hierontatekniikka herättelee energiavirtoja kasvoissa ja kaulanseudulla, mikä auttaa kehoa vapautumaan kuona-aineista ja kiinteyttää kasvojen lihaksia. Tämä auttaa ennaltaehkäisemään ryppyjen syntymistä.

M-T 68 €; P-S 74 €

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