

WEEKEND SPA MAX

Zapraszamy Państwa do spędzenia miłych chwil w naszym pensjonacie oraz ze skorzystania z oferty odnowy biologicznej i psychicznej w zaprzyjaźnionym SPA „Solana”

Proponujemy Państwu zorganizowany weekend gdyż jest to bardzo wygodna forma spędzenia odpoczynku. Program jest tak skonstruowany aby podczas pobytu mogli Państwo maksymalnie wykorzystać czas na przyjemnościach dla ciała oraz poprawę i regenerację swojej formy psychicznej by wrócić do codziennych obowiązków wypoczęci i pełni nowych sił witalnych.

Program obejmuje:

- 2 noclegi + 2 posiłki
- Pakiet usług w SPA

Otrzymują Państwo pakiet wartości 300 zł w bardzo atrakcyjnej cenie. Pozostawiamy Państwu wybór zabiegów bo to Państwo wiecie najlepiej co potrzebuje wasze ciało. Nasza profesjonalna obsługa oczywiście służy pomocą.

- Zajęcia relaksacyjno-oddechowe

Często odczuwamy w organizmie bóle, blokady czy napięcia i nie pomagają żadne zewnętrzne zabiegi. Przyczyną jest STRES. Zajęcia nasze pokażą Państwu jak w codziennym zabieganiu radzić sobie ze stresem i jego skutkami

- Pobyt w grocie solnej

Przyjechali Państwo w góry a będziecie się czuć jak nad morzem. Pobyt w grocie relaksuje jak również poprawia funkcjonowanie organizmu szczególnie dróg oddechowych.

- Medytacje odprężające lub tematyczne

Mózg jest ciągle obciążony potokiem myśli i problemów często nie potrafimy tego zatrzymać, ciągle przetwarzamy sprawy do załatwienia, problemy w domu czy w pracy. Medytacja ma na celu wyłączenie mózgu z tych codziennych spraw i skierowanie go na sprawy przyjemne wtedy odpoczywa i się regeneruje.

KOSZT PAKIETU WEEKENDOWEGO

- 676 zł w pokoju 1 osobowym
- 616 zł w pokoju 2 osobowym
- osoba towarzysząca nie korzystająca z pakietu 186 zł

Za dodatkową opłatą można wykupić:

- kolacje w cenie 15 zł
- dodatkowe zabiegi
- dodatkowe zajęcia relaksacyjne

Przy grupie powyżej 10 osób 5% rabatu dla każdego uczestnika

WEEKEND „ BŁOGI RELAKS „

Pakiet „ Błogi relaks „ jest odpowiednią formą odpoczynku gdyż proponuje holistyczne podejście do zdrowia i urody.

„ Umysł jest wewnętrzną częścią ciała a ciało jest zewnętrzną częścią umysłu. Wszystko więc może rozpocząć się w umyśle i przejść do ciała lub też wszystko może rozpocząć się w ciele i przejść do umysłu. „

My proponujemy Państwu zadbanie o ciało jak też o umysł jest to ogromny atut naszego pakietu.

Program obejmuje:

- 2 noclegi + 2 posiłki
- Pakiet usług w SPA

Państwo decydują jaki zabieg wybrać. Otrzymują Państwo karnet wartości 200 zł za który płacą Państwo znacznie mniej i wybierają zabiegi z listy oferowanych przez profesjonalny zespół SPA.

- Zajęcia oddechowo - ruchowe

Stres jest nieodłącznym elementem naszego codziennego dnia, co powoduje napięcia w naszym organizmie i wpływa niekorzystnie na nasze zdrowie psychiczne i fizyczne oraz na nasze relacje z otoczeniem. Pokażemy Państwu proste metody i ćwiczenia na radzenie sobie ze stresem i relaksację w codziennym życiu

- Medytacje relaksacyjne

Medytacja pozwala na wyłączenie natłoku myśli związanych z obowiązkami i problemami codziennego życia i skierowanie ich na przyjemne relaksujące tory co daje wytchnienie naszemu przeciążonemu umysłowi i pozwala na regenerację i odprężenie

KOSZT PAKIETU WEEKENDOWEGO

- 576 zł w pokoju 1 osobowym
- 516 zł w pokoju 2 osobowym
- osoba towarzysząca nie korzystająca z pakietu 186 zł.

Za dodatkową opłatą można wykupić:

- kolacje w cenie 15 zł
- dodatkowe zabiegi
- dodatkowe zajęcia relaksacyjne

Przy grupie powyżej 10 osób 5% rabatu dla każdej osoby

Organizujemy również pobyty tygodniowe lub dwutygodniowe

WARSZTATY I ZAJĘCIA DLA GRUP I FIRM

„ WEŹ ZDROWIE W SWOJE RĘCE „

„ ... Ciało to stan stały energii, umysł to stan ciekły tej samej energii. Spróbuj zaakceptować swoje ciało i zadbać o nie – ono jest cudem, najbardziej skomplikowanym mechanizmem, który służy nam od poczęcia aż do śmierci. Tylko od ciebie zależy jak długo i w jakiej formie będzie Ci służyć.”

WŁAŚCIWE PODEJŚCIE TO NIE JUTRO CZY ZA MIESIĄC WŁAŚCIWE PODEJŚCIE TO TU I TERAZ.

ABY POPRAWIĆ STAN SWOJEGO ZDROWIA NIE CZEKAJ NA CUD - WEŹ ZDROWIE W SWOJE RĘCE I ZRÓB TO TU I TERAZ!

W PROGRAMIE WARSZTATÓW;

- zdemaskowanie złych nawyków
- podstawy dobrego samopoczucia
- pokonywanie dolegliwości
- nawiązywanie kontaktu z własnym ciałem
- ćwiczenia / wizualizacja, afirmacja, NLP,/
- ćwiczenia oddechowe
- medytacja kierowana, medytacja dynamiczna itp.
- Przebaczenie jako element uzdrawiania

CEL WARSZTATÓW

- poszerzenie świadomości by bardziej zrozumieć swoje dolegliwości
- zrozumienie przyczyn powstawania dolegliwości psychosomatycznych
- zrozumienie, że ciało jest twoim przyjacielem i musisz się nauczyć z nim komunikować
- obudzenie w sobie swojego własnego wyczucia i wrażliwości
- psychika a ciało poznanie zależności
- nauczenie się prostych ćwiczeń pomocnych w codziennym życiu do rozładowania napięcia

Całość obejmuje

- 2 noclegi + 3 posiłki
- całościowy program zajęć
- pobyt w grocie solnej

Koszt inwestycji w siebie

- 526 zł od osoby – przy grupie do 10 osób
- 486 zł od osoby – przy grupie powyżej 10 osób
- 466 zł od osoby – przy grupie powyżej 15 osób

Organizujemy również warsztaty o innej tematyce np.:

- Poczucie Własnej Wartości
- Odzyskaj siebie
- Żyj z pasją i entuzjazmem

Warsztaty mogą być dostosowane do Państwa potrzeb zarówno tematycznie jak też terminowo

Mogą być weekendowe lub kilkudniowe

ZAPRASZAMY DO KORZYSTANIA Z NASZEJ OFERTY

„ W ŻYCIU NIE JEST WAŻNE CO CI SIĘ PRZYTRAFIA ALE TO CO TY Z TYM ROBISZ „