



******* FITNESS BODY & MIND 3 ΗΜΕΡΩΝ *******

Ένα πρόγραμμα για κάθε ηλικία, με σκοπό την τόνωση της ενέργειας, την αύξηση της αντοχής και της ζωτικότητας. Με μία λέξη «Ευεξία». Η γυμναστική είναι ωφέλιμη για όλους μας γι' αυτό και ονομάζεται «ισχυρό φάρμακο». Μας βοηθάει να ανακουφιστούμε από το στρες, να ξεφύγουμε από τους καθημερινούς προβληματισμούς και βελτιώνει την ποιότητα του ύπνου μας. Μέσα από την άσκηση βελτιώνεται η ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο και βοηθά στην ανάπτυξη νέων εγκεφαλικών κυττάρων. Ακόμη, με την καλύτερη ροή του αίματος, μεταφέρονται οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά στον οργανισμό, με αποτέλεσμα η επιδερμίδα μας να γίνεται πιο υγιείς και λαμπερή. Ένα ακόμα από τα οφέλη της είναι πως βελτιώνεται η ευλυγισία και η ισορροπία μας και έτσι νιώθουμε το σώμα μας πιο νεανικό. Η γυμναστική επίσης, δυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα, απομακρύνοντας τους τυχόν σωματικούς πόνους, ενώ επιλέγοντας το σωστό είδος γυμναστικής, ανεβαίνει και ακόμα περισσότερο το ηθικό μας. Τέλος, συμβάλει στην απώλεια βάρους και συνδυαστικά με μια ισορροπημένη διατροφή και αποτοξίνωση, επιτυγχάνουμε έναν σωστό και υγιεινό τρόπο ζωής.

ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ ΕΜΕΝΑ; Το πρόγραμμα FITNESS BODY & MIND, είναι ειδικά σχεδιασμένο για ανθρώπους κάθε ηλικίας και προσαρμόζεται ανεξάρτητα από την φυσική κατάσταση που έχει ο καθένας. Το ασκησιολόγιο που προβλέπεται καλύπτει τόσο την εκγύμναση του σώματος, όσο και την πνευματική ηρεμία και ανάταση. Συνδυάζει άριστα την καρδιοτονωτική άσκηση με τεχνικές αναπνοής, διαλογισμού και χαλάρωσης. Μπορεί να προσαρμοστεί σε ανθρώπους με κινητικές δυσκολίες, αναπηρία (υπάρχει ειδική προσαρμογή των ασκήσεων μέχρι και για χρήστες αναπηρικού αμαξιδίου), με προβλήματα όρασης ή ακοής. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, επιβλέπει εκπαιδευμένος διασώστης Α' Βοηθειών. Το πρόγραμμα είναι δομημένο για κάθε άνθρωπο που αναζητά την Ευεξία και την ζωτικότητα.

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ:

A/A	ΘΕΡΑΠΕΙΑ/ΕΞΕΤΑΣΗ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ	ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΝΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
1	ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ **	1	90'
2	ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	1	60'
3	HYDRASPA HEALTH RECORD	1	30'
4	ΗΛΕΚΤΡΟ/ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ	1	60'
5	DYNAMIC TAI CHI CHUAN*	2	30'
6	ΑΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	2	20'

7	SPORT MASSAGE	1	45'
8	BLOOMING*	1	45'
9	HERBAL BODY DETOX*	2	-
10	HYDROACTIVATION*	1	30'
11	ΔΩΡΟ: THE DAY AFTER (ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΥΕΞΙΑΣ 7ΗΜΕΡΩΝ)	7	30'
	ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ ΣΥΝΟΛΟ	12	

ΔΙΑΜΟΝΗ: Το Hydrama Grand Hotel διαθέτοντας πληθώρα διαφορετικών τύπων δωματίων εξυπηρετώντας ακόμη και τους πιο απαιτητικούς επισκέπτες, προτείνει διαμονή είτε σε ένα Standard ή Deluxe δωμάτιο με θέα στις πηγές της Αγίας Βαρβάρας είτε σε μία Lake σουίτα. Όλα τα δωμάτια είναι ευρύχωρα με φυσικά και ζεστά χρώματα σε μοντέρνα διακόσμηση, προσφέροντας ένα φιλόξενο και άνετο περιβάλλον. Εμφανείς ξύλινες κολώνες και δοκάρια από έλατο 100 ετών, διακοσμούν μοναδικά τον χώρο μετατρέποντας τη διαμονή σε μια μοναδική εμπειρία.

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΚΟΣΤΟΣ: Δεν περιλαμβάνει, ραντεβού σε εξωτερικά ιατρεία εκτός χώρων HYDRASPA- ότι είναι σημειωμένο με **) και ότι ΔΕΝ αναγράφεται στο παρόν πρόγραμμα).

- Η χρήση της Σάουνας 30' (χωρίς ειδικό πρόγραμμα) είναι δωρεάν, κατόπιν ραντεβού.

- Δωρεάν συμβουλευτική ευεξίας και υγείας, για 7 ημέρες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματός σας.

ΗΜΕΡΕΣ	ΑΡΙΘΜΟΣ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ/ ΑΝΑ ΑΤΟΜΟ	STANDARD LAKE SIDE		DELUXE LAKE SIDE		LAKE SUITE	
		1 PAX	2 PAX	1 PAX	2 PAX	1 PAX	2 PAX
3	12	954 €	1668 €	1014 €	1728 €	1134 €	1848 €