

Modrost V MÉNI

8. - 10. 3. 2019 | 24. - 26. 5. 2019
20. - 22. 9. 2019 | 29.11. - 1.12. 2019

Program je namenjen damam v srednjih letih, ki se že spogledujejo z izzivi menopavze (kot na primer nabiranje kilogramov, nespečnost, vročinski oblivi, obdobja nerazpoloženosti in drugi simptomi hormonskega neravnovesja, spremembe na koži, obrazu ...). Ustvarili smo ga za dame, ki si želijo svoja srednja leta preživljati kvalitetno. Avtorici programa **Darja Ren** in **Lilijana Vertačnik** bosta tekom programa z nami delili obilico namigov in nasvetov, kako in na kakšen način to doseči.

Hotel

Thermana Park Laško ***superior

3 dni / 2 noči

290 €

Cene vključujejo DDV in veljajo na osebo v dvoposteljni standard sobi. Vsi popusti (članski, ...) so že vključeni v ceno. Turistična taksa znaša 2,50 € na osebo na dan. Obvezno doplačilo je prijavnina 1€, ki se obračuna za celoten čas namestitve po osebi. Vse dodatne storitve se plačajo po uradnem penzijskem ceniku. Doplačilo za enoposteljno sobo je 27 € - 29 € na dan.

PAKET VKLJUČUJE:

- namestitev v dvoposteljni standardni sobi,
- pijačo dobrodošlice,
- polni penzion,
- neomejeno kopanje v bazenih Thermane Laško (tudi na dan odhoda),
- nočno kopanje do 23. ure,
- 2 x vstop v Savna center (pester nabor savna programov),
- dnevno vstop v fitness center,
- ugodnejšo ponudbo masaž in kozmetičnih neg,
- program animacije, sprostitve in rekreacije, sobo na dan odhoda s poznim odhodom do 14.00 ure,
- **program aktivnosti z Darjo Ren in Lilijano Vertačnik,**
- možnost izposoje kolesa in pohodnih palic,
- program animacije, sprostitve in rekreacije.

Rezervacije programa sprejema Thermana Laško na info@thermana.si ali 03 423 2100.

Pridružujemo si pravico do sprememb cen in prodajnih pogojev. Tiskarske napake niso izključene.



THERMANA Laško

Thermana d.o.o., Zdraviliška cesta 6, 3270 Laško
www.thermana.si | info@thermana.si
080 81 19 | 03 423 21 00

PROGRAM

Modrost V MÉNI



Vse podrobnejše
informacije o vsebini
programa bosta z vami
delili izvajalki programa

Darja Ren in Lilijana Vertačnik.

Dr3n, Darja Ren s.p., Ravna
ulica 9, 2312 Orehova vas

Organizator velnes storitev,
svetovalka za prehrano in
hormonsko ravnovesje,

Ambasadorka Kneippovih metod naravnega
samozdravljenja

Telefon 041 343 303 ali darja@dr3n.si

Dr3n
Darja Ren
organizatorka velnes storitev

Center Lepota Vitalnost Mistika,
Lilijana Vertačnik,
Izvajalka naravnih metod
pomlajevanja
Certificirana refleksoterapevtka
ter akopresurna izvajalka metod po
tradicionalni kitajski medicini
Učiteljica in izvajalka naravnih liftingov Natural
Crystal Face Lifting™ ter Energijske masaže s
kristaloterapijo

Mariborska c. 86, 3000 Celje

Telefon 040 208 211 ali lilijana.holyvertacnik@gmail.com



PETEK

po 14.00 prihod gostov

Prosto za kopanje in savno

18.00 **Spoznavni pogovorni večer**
(v kavarni ob pijači
dobrodošlice)

20.00 - 21.00 večerja

Nočno kopanje in savnanje do 23.00 ure

SOBOTA

7:00 **Tibetanske vaje v
telovadnici**

8.00 - 9.00 zajtrk

9.30 - 11.30 **Pravilne tehnike
knajpanja, ščetkanja in
pomen bosanja**

11.00 - 12.00 **Osnove joge obraza in
refleksne točke za mlajši
izgled**

12.00 - 14.00 kosilo in počitek

14.00 - 15.00 **Kaj preberemo z obraza in
priprava naravne maske**

15.30 - 17.00 **Kako s hormoni ostati na
TI**
(maščoba na trebuhu,
napihjenost, nespečnost, ...)

Prosto za kopanje in savno

19.00 - 20.00 večerja

20.00 **Tehnike za lažji spanec:
druženje in izmenjava
izkušenj**

Nočno kopanje in savnanje do 23.00 ure

NEDELJA

7:00 **Vaje za medenično dno,
pomen zračnih kopeli za
zdravje**

8.00 - 9.00 zajtrk

9.00 **Usklajevanje čakler in
čiščenje telesa**

9.45 - 10.30 **Vpliv kristalov na počutje
in ohranjanje zdravja**

11.15 - 12.00 **Organizacija tedenske
prehrane**

12.00 - 14.00 kosilo

do 14:00 odhod iz sobe

Prosto popoldne za kopanje