

ANTISTRESS PROGRAMME

Θερμικές διακοπές χαλάρωσης

Οι έντονοι ρυθμοί της καθημερινότητας και το κυνήγι της επιτυχίας σε συνδυασμό με κακές διατροφικές συνήθειες είναι οι κύριοι παράγοντες για την συναισθηματική και σωματική κόπωση. Στο τέλος η έλλειψη ενέργειας μας δημιουργεί άγχος, συμπτώματα χρόνιου στρες, πονοκεφάλους, μας κάνει ευερέθιστους, ανυπόμονους, διαταράσσει την ψυχοσωματική ισορροπία και την αποδοτικότητά μας. Οι διακοπές στο Ιαματικό Θέρετρο Thermae Sylla Spa προσφέρουν διευκολύνσεις χαλάρωσης που συνδυάζουν θεραπεία και πρόληψη σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, που συντελούν στην ενεργοποίηση των μηχανισμών αυτοβελτίωσης έτσι ώστε να έχουμε μια καλύτερη ποιότητα ζωής. Γιατί σύμφωνα με τα λόγια του πατέρα της ιατρικής «το σώμα μας φέρει την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται, αρκεί να του δίνεται η ευκαιρία να το πράττει».

Βασικές ενδείξεις

- Άγχος, έλλειψη συγκέντρωσης
- Γενική κόπωση
- «Σκούριασμα» του οργανισμού – οξειδωτικό στρες
- Αϋπνίες, πονοκέφαλοι
- Μυϊκές εκτάσεις
- Βελτίωση της άμυνας του οργανισμού
- Βελτίωση των ψυχοσωματικών παραμέτρων
- Εναρμόνιση ψυχικής κατάστασης
- Βαθιά χαλάρωση
- Αποβολή βλαβερών τοξινών
- Αναζωογόνηση

Περιλαμβάνει:

- Γενική Ιατρική εξέταση και κλινική ανάλυση
- Ιατρικές συμβουλές στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος
- Συστάσεις και συμβουλές διατροφής από διατροφολόγο με extra χρέωση

- Πρόγραμμα θεραπειών :

1η ημέρα: Body peeling, Signature Thermal Aromatherapy, Anti-stress massage 30'.

2η ημέρα: Thermal mud, Reflexology, Anti-stress massage 30'.

3η ημέρα: Thermal Fitobalnea relaxing, Shiobhyang – Ayurvedic head massage, Thin rain Shower massage.

4η ημέρα: Thermal hydromassage Caracalla, Padabyang – Ayurvedic Foot massage, Intracellular facial cupping massage with essential oils.

5η ημέρα: Pumpkin seed body wrap, Reflexology, Anti-stress massage 30'.

6η ημέρα: Thermal mud, Lomi-lomi, Padabyang – Ayurvedic Foot massage

- Ελεύθερη χρήση των παροχών υδροθεραπείας όπως συστήνεται από τον ιατρό: Ατμόλουτρο Farmer, Thermal Grotta, πισίνες συνεχούς ροής φρέσκου Ιαματικού και θαλασσινού νερού κατά την λειτουργία των, ενώ κάθε βράδυ αφού προηγηθεί το πλύσιμο ανανεώνουν 100% τα νερά των, α) εσωτερική πισίνα με 100% ιαματικό νερό 32-34 οC και β) εξωτερική με θαλασσινό και Ιαματικό νερό 28-30 οC, με πολλά όργανα υδρομασάζ, Jacuzzi, wild water, καταιονιστήρες, κ.λ.π. .
- Ελεύθερη χρήση πλήρως εξοπλισμένου γυμναστηρίου
- Δωρεάν συμμετοχή στο πρόγραμμα Aqua gym
- Ατομική τσάντα SPA
- Διαμονή 7-14 νύχτες, 6-12 ημέρες SPA treatments σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- Μπουρνούζι, παντόφλες δωματίων και καθημερινό απογευματινό φρεσκάρισμα
- Ποτό καλωσορίσματος κατά την άφιξη.
- Ημιδιατροφή (Πρωινό και Μεσημεριανό γεύμα) σε Buffet ή menu. Η σύσταση των γευμάτων περιλαμβάνει εξαιρετικά φρέσκα εποχιακά και πλούσια σε βιταμίνες προϊόντα που βοηθούν στην απομάκρυνση των επιβλαβών τοξινών από τον οργανισμό. Το μαγείρεμα γίνεται με βράση, στον ατμό ή ψήσιμο στη σχάρα και εφαρμόζουμε Ελληνικές σπιτικές συνταγές ενώ χρησιμοποιούμε αγνό παρθένο ελαιόλαδο από το κτήμα μας
- Μεταφορά από αεροδρόμιο – ξενοδοχείο – αεροδρόμιο για minimum 2 άτομα ή αεροδρόμιο – ξενοδοχείο για 1 άτομο.

**Το πρόγραμμα ενδέχεται να αλλάξει χωρίς προειδοποίηση.
Για κρατήσεις και πληροφορίες επικοινωνήστε με το τμήμα κρατήσεων
στο 22260-60100 ή στείλτε το e-mail σας στο
reservations@thermaesylla.gr**