

Dr Irena Eris

HOTELE SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

02-04.06.2023

PIĄTEK / FRIDAY

02.06.2023

- 19.00–19.15 Zapraszamy na aromaterapeutyczne
19.45–20.00 seanse saunowe – Centrum SPA
20.30–20.45 We invite you to aromatherapeutic sauna
sessions – SPA Centre
- 20.30–21.30 Joga – sesja wyciszająca i relaksacyjna
„Na Dobry Sen” – sala fitness
Yoga – calming and relaxation session
– fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 18.00–22.00	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie nieczynne / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

YOGA – SESJA WYCISZAJĄCA I RELAKSACYJNA

YOGA – CALMING
AND RELAXATION SESSION

SALA FITNESS
20.30–21.30
FITNESS ROOM

SPACER UWAŻNOŚCI

A MINDFULNESS WALK

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEŁU
10.00–12.00, 14.00–16.00
MEET US AT THE RECEPTION DESK

SOBOTA / SATURDAY

03.06.2023

- 08.00–09.00 Poranne przebudzenie – ćwiczenia
oddechowe – świadoma praca z oddechem
przy wykonywaniu asan – sala fitness
Morning Awakening – breathing exercises
– fitness room
- 10.00–12.00 Spacer uważności prowadzony przez
14.00–16.00 Justynę Gieletę – fotografkę i pasjonatkę
odkrywania uroków chwili – zbiórka przy
recepcji hotelu
A mindfulness walk led by Justyna Gieleta
– a photographer and a lover of discovering
the beauty of the moment – meet us at the
reception desk
- 17.00–18.00 Joga – sesja wzmacniająca ciało
– uważność podczas wykonywania asan
wzmacniających – sala fitness
Yoga – body strengthening session
– mindfulness during strengthening asanas
– fitness room
- 18.30–21.30 Wieczór Muzyczny w Barze przy Kominku
Live music at the Przy Kominku Bar
- 20.00–21.00 Medytacja Mindfulness
– medytacja uważności – sala fitness
Mindfulness meditation – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł Szósty Zmysł Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Thai Time Thai Time Restaurant 18.00–22.00	
Bar Przy Kominku Przy Kominku Bar 07.30–23.00	Domek w Dolinie Domek w Dolinie 11.00–19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

04.06.2023

08.00–09.00 Joga – sesja dla prowadzących siedzący tryb życia – jak wzmacniać i rozciągać ciało – sala fitness

Yoga – session for sedentary people – how to strengthen and stretch the body – fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Szósty Zmysł
Szósty Zmysł Restaurant
07.30–10.30, 13.00–22.00


Restauracja Thai Time
Thai Time Restaurant
nieczynne / closed

Bar Przy Kominku
Przy Kominku Bar
07.30–23.00

Domek w Dolinie
Domek w Dolinie
11.00–19.00

Kosmetyczny Instytut
Skin Care Institute
09.00–21.00

Centrum SPA
SPA Centre
07.00–22.00



**JOGA – SESJA DLA
PROWADZĄCYCH
SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA**

YOGA – SESSION
FOR SEDENTARY PEOPLE

SALA FITNESS
08.00–09.00
FITNESS ROOM

DODATKOWO POLECAMY

ADDITIONALLY RECOMMENDED



**ULTRA C REGENIQ
– ZABIEG WYGŁADZAJĄCO
-ROZŚWIETLAJĄCY**

ULTRA C REGENIQ – SMOOTHING
AND BRIGHTENING THERAPY

KOSMETYCZNY INSTYTUT
09.00–21.00
SKIN CARE INSTITUTE



CZERWCÓWKA POD KRYNICKIM NIEBEM

Spędź długi, czerwcowy weekend w samym sercu Beskidu Sądeckiego. Odpoczynek pod górkim niebem to wspaniała przygoda! W trakcie weekendu zapraszamy do skorzystania z piknikowego koszyka i celebracji śniadania na trawie z widokiem na Jaworzynę oraz podziwiania gwiazd podczas piątkowego spotkania z astronomią. Dawkę energii i łyk świeżego powietrza zapewnią wycieczki z instruktorem na pobliskie szczyty, a o podniebienie zadba jak zwykle nasz niezawodny Szef Kuchni oraz jego regionalne menu.

MIN. 2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU • ŚNIADANIA W FORMIE BUFETU • MOŻLIWOŚĆ SKORZYSTANIA ZE „ŚNIADANIA NA TRAWIE” W FORMIE KOSZYKA PIKNIKOWEGO W PIĄTEK ORAZ SOBOTĘ – W ZALEŻNOŚCI OD WARUNKÓW POGODOWYCH • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI SZÓSTY ZMYŚL ZE SPECJALNYM, REGIONALNYM MENU SZEFA KUCHNI • RABAT 10% NA WYBRANE ZABIEGI NA CIAŁO W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE DR IRENA ERIS • WYCIECZKI NA ROWERACH ELEKTRYCZNYCH • CODZIENNE ZAJĘCIA SPORTOWE M.IN. STRETCHING, PILATES, TABATA, AQUA AEROBIC, JOGA • PIĄTKOWE I SOBOTNIE WIECZORY Z MUZYKĄ NA ŻYWO • RELAKS W CENTRUM SPA



WAKACJE W GÓRACH

Bliskość natury sprawia, że Hotel SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój to doskonałe miejsce na letni wypoczynek. Zaznaj pełni relaksu odpoczywając na leżaku z widokiem na Jaworzynę, odnajdź spokój spacerując po okolicznych lasach, skorzystaj z wyjątkowych zabiegów w Kosmetycznym Instytucie – bierz z lata to co najlepsze i odpoczywaj... Zaplanuj swój pobyt już dziś i skorzystaj ze specjalnej oferty!

MIN. 2 NOCLEGI W TERMINIE OD 23 CZERWCA DO 3 WRZEŚNIA 2023 • TRZYDANIOWE KOLACJE À LA CARTE W RESTAURACJI SZÓSTY ZMYŚL • BOGATY PROGRAM ANIMACJI • WARSZTATY I SPOTKANIA TEMATYCZNE • CODZIENNE ZAJĘCIA SPORTOWE • PIESZE WYCIECZKI Z PRZEWODNIKIEM • WYCIECZKI ROWEROWE ORAZ NORDIC WALKING • SOBOTNIE KONCERTY MUZYCZNE W BARZE PRZY KOMINKU • RELAKS I WYPOCZYNEK W CENTRUM SPA