

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

08-11.11.2024

PIĄTEK / FRIDAY
08.11.2024

18.30–18.45 Zapraszamy na aromaterapeutyczne
19.15–19.30 seanse saunowe z Sauna Masterem
20.00–20.15 – Centrum SPA
We invite you to aromatherapeutic
sauna sessions – SPA Centre

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 nieczynny / closed	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

**AROMATERAPEUTYCZNE
SEANSE SAUNOWE**

AROMATHERAPEUTIC
SAUNA SESSIONS

CENTRUM SPA
18.30–18.45, 19.15–19.30, 20.00–20.15
SPA CENTRE

**WARSZTATY TWORZENIA
ŚWIEC SOJOWYCH**
SOY CANDLE WORKSHOPS

SALA JAWORZYNA
15.00–18.00
JAWORZYNA ROOM

SOBOTA / SATURDAY
09.11.2024

- 09.00–09.45 **Stretching – zajęcia rozciągające i rozluźniające mięśnie – sala fitness**
Stretching – muscle stretching exercises – fitness room
- 10.00–10.45 **Pilates – zajęcia wzmacniające wszystkie mięśnie ciała – sala fitness**
Pilates – strengthening exercises – fitness room
- 11.00–15.00 **Nordic Walking – spacer z kijkami na Jaworzynę Krynicką – zbiórka przy recepcji hotelu**
Nordic Walking – a walk to Jaworzyna Krynicka – meet us at the reception desk
- 15.00–18.00 **Świece sojowe – warsztaty tworzenia świec sojowych z Eweliną Wojcieszak „Farcikowe Kąty” – sala Jaworzyna**
Soy candle workshops – Jaworzyna room
- 19.00–22.00 **Klimatyczny wieczór z muzyką na żywo w Barze Przy Kominku**
Live music at the Bar Przy Kominku
- 20.45–21.45 **Joga Nidra – rozluźnienie i relaks – sala fitness**
Yoga Nidra – relaxation and relaxation – 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

10.11.2024

08.00–09.00 Joga dynamiczna – oddech, ruch i energia
– sala fitness
Yoga – breath, movement and energy
– fitness room

10.00–12.00 Warsztaty rękodzieła z Koronczarkami
z Bobowej – tworzenie biżuterii metodą
koronki klockowej – sala Jaworzyna
Handicraft workshops on jewellery making
– Jaworzyna room

18.30–18.45 Zapraszamy na aromaterapeutyczne
19.15–19.30 seanse saunowe z Sauna Masterem
20.00–20.15 – Centrum SPA

We invite you to aromatherapeutic
sauna sessions – SPA Centre

20.30–21.30 Joga na dobry sen – techniki relaksacyjne
– sala fitness
Yoga – relaxation techniques – 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

WYKONYWANIE BIŻUTERII METODĄ KORONKI KLOCKOWEJ

HANDICRAFT WORKSHOPS
ON JEWELLERY MAKING

SALA JAWORZYNA
10.00–12.00
JAWORZYNA ROOM

JOGA – SESJA NA DOBRY DZIEŃ

YOGA – MORNING SESSION

SALA FITNESS
08.00–09.00
FITNESS ROOM

PONIEDZIAŁEK / MONDAY

11.11.2024

08.00–09.00 Joga – sesja energetyzująca
„Na dobry początek dnia” – sala fitness
Yoga – morning 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
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

SPOKOJNE ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA

Poczuj magię Świąt Bożego Narodzenia w Hotelu SPA Dr Irena Eris Krynica Zdrój 12+. Niezapomniana atmosfera, blask kominka o zmroku, kameralne koncerty muzyczne, unoszący się zapach cytrynowych ciasteczek...

Spędź te najpiękniejsze chwile w wyjątkowym miejscu, gdzie Szef Kuchni zachwyci smakami świątecznych potraw, a zabiegi w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris dopełnią pobyt wyjątkowymi chwilami błędnego relaksu.



AKTYWNE ODCHUDZANIE Z DIETĄ NISKOKALORYCZNĄ

Przyjemne odchudzanie w luksusie blisko natury, w atmosferze ciepła, spokoju i odprężenia sprawi, że poczujecie się Państwo cudownie lekko. Perfekcyjnie, indywidualnie dobrany zestaw zabiegów i ćwiczeń w połączeniu z dietą zapewniają najwyższej klasy specjaliści.

06-16 GRUDNIA



DNI Z JOGĄ

Zapraszamy na dni z jogą. To wyjątkowy czas, kiedy zadbasz o zdrowie i samorozwój. Podstawą jogi jest praca z ciałem i oddechem, a także emocjami i umysłem. Sesję o różnym poziomie intensywności poprowadzi wieloletnia instruktorka fitness – Beata Frohlich, członkini Polskiego Stowarzyszenia "Joga Iyengara", specjalizująca się w jodze i pilatesie.

17-22 LISTOPADA

