

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

25-27.09.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEŹKA DOLNA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

25.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 15.00–15.30 Sport Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 9-12 lat – sala fitness**
Sport Kids – movement exercises for children 9-12y/o – fitness room
- 16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness**
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 18.30–20.00 Spotkanie z olejkową Przewodniczką – dōTERRA. Olejki eteryczne jako naturalne wsparcie w codzienności – sala Jeziorak**
Essential oils as natural support in everyday life – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 18.00–22.00	
Café Plotka Plotka Café 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

OLEJKI ETERYCZNE DōTERRA

DōTERRA ESSENTIAL OILS

SALA JEZIORAK
11.30–13.00
JEZIORAK ROOM

SOBOTA / SATURDAY

26.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 Aktywny Poranek – poranny rozruch na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor exercises – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Zabawy masą sensoryczną – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 11.30–13.00 Spotkanie z olejkową Przewodniczką – dōTERRA. Olejki eteryczne jako naturalne wsparcie w codzienności – sala Jeziorak**
Essential oils as natural support in everyday life – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Jesienne sole do kąpeli i mydła glicerynowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 14.00–15.00 Bungy Pump – plenerowe zajęcia z kijami poprzedzone instruktażem – zbiórka przy recepcji hotelu**
Bungy Pump for beginners – meet us at the reception desk
- 14.15–15.45 Jesienne wianki na drzwi – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45 Joga twarzy – masaż oraz ćwiczenia łagodzące napięcie i stres – sala fitness**
Facial yoga – massage and exercises relieving tension and stress – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Praca plastyczna – Pani Jesień – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.30–21.30 Wieczór Muzyczny przy Kominku – Café Plotka**
Music evening by the fireplace – Café Plotka

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00		Restauracja Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna 18.00–22.00	
Café Plotka Plotka Café 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 17.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

27.09.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30 Poranne Przebudzenie – joga na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Morning yoga – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Ramki do zdjęć – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Obrazy z liści – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

Restauracja Oranżeria Oranżeria Restaurant 07.30–10.30, 13.00–22.00	Restauracja Gourmet Romantyczna Restauracja Gourmet Romantyczna nieczynne/closed
Café Plotka Plotka Café 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 19.00
Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

JOGA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
OUTDOOR YOGA

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
10.00–10.30
MEET US AT THE RECEPTION DESK

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

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza i wywiad kosmetyczny, na podstawie których precyzyjnie określamy aktualne potrzeby skóry i proponujemy idealnie dobraną kurację.



JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

Spędź czas w otoczeniu natury, by wzmocnić ciało, umysł i skoncentrować się na sobie. Specjalnie dobrany pogram ćwiczeń połączony z medytacją, poprawi kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Zachęcamy do spędzenia weekendu pełnego relaksu, pielęgnacji w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris oraz kulinarnych przyjemności przygotowanych przez Szefów Kuchni.

2 NOCLEGI | 23–25 PAŹDZIERNIKA
20–22 LISTOPADA | 11–13 GRUDNIA



DYNIOWY WEEKEND

Czy czują już Państwo zapach jesieni unoszący się nad Wzgórzami Dylewskimi? Gdy lasy przybierają złote i pomarańczowe barwy, a chłodniejsze poranki zachęcają do zwolnienia tempa, zapraszamy na wyjątkowy Dyniowy Weekend, pełen smaków, aromatów i atrakcji inspirowanych królową jesieni. To doskonała okazja, by połączyć relaks w otoczeniu natury z kulinarnymi odkryciami, chwilami odprężenia w SPA oraz rodzinną zabawą w jesiennym klimacie.

2 NOCLEGI | 30 PAŹDZIERNIKA – 1 LISTOPADA

