



Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

03-05.10.2025

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ ZAJĘĆ W RECEPCJI CENTRUM SPA.
PLEASE BOOK FITNESS CLASSES IN ADVANCE – THE NUMBER OF PLACES IS LIMITED.

KOSMETYKI • KOSMETYCZNE INSTYTUTY • HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

03.10.2025

15.00–15.30 Fit for Kids – zajęcia sportowe dla dzieci w wieku 8-12 lat – sala fitness
Fit for Kids – movement exercises for children
8-12y/o – fitness room

16.00–16.45 Mobility Roll – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność i zwiększające zakresy ruchu naszego ciała – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage
– fitness room

GODZINY OTWARCIA / OPENING HOURS

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

MOBILITY ROLL – ZAJĘCIA POPRAWIAJĄCE GIBKOŚĆ CIAŁA

MOBILITY ROLL
– FASCIA ROLLS MASSAGE

SALA FITNESS
16.00–16.45
FITNESS ROOM

SEANS SAUNOWY

SAUNA SESSION

ZAPISY W CENTRUM SPA

15.00–16.30

BOOKINGS IN THE SPA CENTRE

SOBOTA / SATURDAY

04.10.2025

- 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 Ludziki z darów jesieni – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Woskowe tabliczki zapachowe – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00–14.00 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 stroiki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 15.00–16.30 Seans saunowy – koszt 120 zł/osoba – zapisy w Centrum SPA**
Sauna session – cost 120 PLN/person
– advance bookings in the SPA Centre
- 16.00–16.45 Yoga Flow – Dla Ciała i Duszy – sala fitness**
Yoga Flow – For body and soul – fitness room
- 16.15–18.00 Warsztaty stolarskie – Wieszak na klucze – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00 Stworki z balonów – 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		Restauracja Romantyczna	
Oranżeria Restaurant		Romantyczna Restaurant	
07.30–10.30, 13.00–22.00		18.00–22.00	
Café Plotka	Klub Farma	Kosmetyczny Instytut	Centrum SPA
Plotka Café	Farma Club	Skin Care Institute	SPA Centre
07.30–22.00	17.00	09.00–21.00	07.00–22.00

NIEDZIELA / SUNDAY

05.10.2025

- 10.00–10.45 Poranne Przebudzenie – delikatne zajęcia rozciągające na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Warm-up workout – outdoor stretching exercises – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Grzechotki – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Malowanie kubków – 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 Romantyczna Romantyczna Restaurant nieczynne/closed	
Café Plotka Plotka Café 07.30–22.00	Klub Farma Farma Club 19.00	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00

**PORANNE PRZEBUDZENIE
– ZAJĘCIA ROZCIĄGAJĄCE**

WARM-UP WORKOUT – OUTDOOR
STRETCHING EXERCISES

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTEŁU
10.00–10.45
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



JESIENNY WYPOCZYNEK

Zatrzymaj się na chwilę i pozwól sobie na prawdziwy odpoczynek w sercu natury. W otoczeniu ciszy, pagórków i kolorów warmińskiej jesieni, odnajdziesz spokój, którego tak bardzo dziś potrzebujesz. Hotel SPA Dr Irena Eris Wzgórza Dylewskie to idealne miejsce na regenerację – z dala od zgiełku, w harmonii z rytmem przyrody. Zrelaksuj się w kameralnym SPA, poddaj się profesjonalnym zabiegom pielęgnacyjnym w Kosmetycznym Instytucie i skosztuj wykwintnych dań, inspirowanych lokalnymi smakami, serwowanych w hotelowych restauracjach. Doświadcz jesieni w jej najbardziej kojącej odsłonie – naturalnie, spokojnie, dla siebie.

NOCLEG W KOMFORTOWYM POKOJU (CENA ZAWIERA SPECJALNY JESIENNY RABAT) • ŚNIADANIA W FORMIE UROZMAICZONEGO BUFETU • KOLACJĘ À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA – PAKIET NIE OBEJMUJE NAPOJÓW • 10% ZNIŻKI NA ZABIEGI Z BOGATEJ OFERTY KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU (ZNIŻKA NIE OBEJMUJE PAKIETÓW ZABIEGÓW, A RABATY NIE ŁĄCZĄ SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI) • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.



JOGA Z ELEMENTAMI RELAKSACYJNYMI

Spędź czas w otoczeniu natury, by wzmocnić ciało, umysł i skoncentrować się na sobie. Specjalnie dobrany program ćwiczeń połączony z medytacją, poprawi kondycję fizyczną oraz samopoczucie. Zajęcia prowadzić będzie Monika Takielun, dla której Joga, dźwiękoterapia i praca z ciałem to pasja. Podczas sesji proponuje sekwencje tematyczne, a momenty relaksacji wzmacnia za pomocą medytacji przy użyciu instrumentów idiofonicznych. Jej motto to „ciało nie choruje....ciało nam tylko pokazuje”. Zachęcamy do spędzenia weekendu pełnego relaksu, pielęgnacji w Kosmetycznym Instytucie Dr Irena Eris oraz kulinarnych przyjemności przygotowanych przez Szefów Kuchni.

2 NOCLEGI W KOMFORTOWYM POKOJU W TERMINIE 21–23 LISTOPADA • CAŁODZIENNY PROGRAM ZAJĘĆ Z JOGI (HARMONIA CZAKR, JOGA NA DOBRY POZĄTEK, YIN JOGA, POWER JOGA VINYASA, PODRÓŻE W DŹWIĘKACH – MİSY KRYSZTAŁOWE, DZWONKI, MİSY TYBETAŃSKIE) • KOLACJĘ À LA CARTE W RESTAURACJI ORANŻERIA (CENA NIE ZAWIERA NAPOJÓW) • ZABIEGI W KOSMETYCZNYM INSTYTUCIE: MASAŻ FIRMOWY DR IRENA ERIS TWARZY, SZYI I DEKOLTU • NIEOGRANICZONY RELAKS W CENTRUM SPA (2 BASENY, 5 JACUZZI, ZESPÓŁ SAUN, SIŁOWNIA ORAZ STUDIO CARDIO) • MIEJSCE PARKINGOWE.