

Dr Irena Eris

HOTEL SPA

PROGRAM ANIMACJI

ACTIVITIES PROGRAM

09-11.10.2026

Dr Irena Eris
HOTEL SPA
WYŻEJKA DOLNA

KOSMETYKI

KOSMETYCZNE INSTYTUTY

HOTELE SPA

PIĄTEK / FRIDAY

09.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 15.00–15.30** **Stretch Kids** – zajęcia rozciągające dla dzieci w wieku 5-7 lat – sala fitness
Stretch Kids – stretching exercises for children 5-7y/o – fitness room
- 16.00–16.45** **Mobility Roll** – zajęcia z wałkiem poprawiające mobilność – sala fitness
Mobility Roll – fascia rolls massage – fitness room
- 17.00–21.00** **Piknik w Rybakówce przy stawie.**
Jej wnętrza wypełni atmosfera degustacji i spotkań z lokalnymi producentami i bohaterami Dr Irena Eris Tasty Stories. Wydarzeniu będzie towarzyszyć mini kiermasz produktów lokalnych. Wstęp wolny.
Picnic at the Rybakówka by the pond – tastings and meetings with local producers combined with a mini fair of local products. Free entry.

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



PIKNIK POŁĄCZONY Z MINI KIERMASZEM PRODUKTÓW LOKALNYCH

PICNIC COMBINED WITH
A MINI FAIR OF LOCAL PRODUCTS

RYBAKÓWKA PRZY STAWIE
17.00–21.00
RYBAKÓWKA BY THE POND

DEGUSTACJA WŁOSKICH WIN

AN ITALIAN WINE TASTING

GALERIA OBOK KOSMETYCZNEGO INSTYTUTU
13.00

THE GALLERY NEXT TO THE SKIN CARE INSTITUTE

SOBOTA / SATURDAY

10.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.30** **Aqua Gym** – ćwiczenia w wodzie z wykorzystaniem obciążenia – basen rekreacyjny
Aqua Gym – exercises in water – swimming pool
- 10.00–11.30** **Gramy w Planszówki – Dzień Gier Planszowych** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30** **Tabliczki Zapachowe** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 13.00** **Degustacja Włoskich Win z Regionu Prepotto, w sercu Friuli Colli Orientali z udziałem specjalnego Gościa Stefano Traverso. Galeria obok Kosmetycznego Instytutu. Wstęp wolny.**
An Italian wine tasting with special guest Stefano Traverso. The gallery next to the Skin Care Institute. Free entry.
- 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** **Jesienny Stroik** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 16.00–16.45** **Joga dla kręgosłupa** – sala fitness
Yoga for the spine – fitness room
- 16.15–18.00** **Warsztaty Stolarskie** – sala Jeziorak
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 18.15–19.00** **Praca Plastyczna – Dzień Ośmiornicy** – 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

11.10.2026

PROSIMY O WCZEŚNIEJSZĄ REZERWACJĘ
ZAJĘĆ RUCHOWYCH W RECEPCJI CENTRUM SPA

- 10.00–10.45 Poranne Przebudzenie – joga na świeżym powietrzu – zbiórka przy recepcji hotelu**
Morning yoga – meet us at the reception desk
- 10.00–11.30 Malowanie na Szkle – sala Jeziorak**
Art workshops, plays for children – Jeziorak room
- 12.00–13.30 Jesienne Lampiony – 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	Kosmetyczny Instytut Skin Care Institute 09.00–21.00	Centrum SPA SPA Centre 07.00–22.00
Café Plotka Plotka Café 08.00–22.00	Klub Farma Farma Club 19.00		

JOGA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
OUTDOOR YOGA

ZBIÓRKA PRZY RECEPCJI HOTELU
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

POZNAJ AUTORSKĄ OFERTĘ ZABIEGÓW

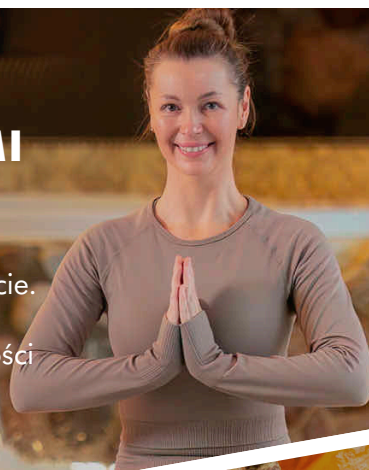
Program autorskich zabiegów na bazie zaawansowanej technologicznie linii preparatów Dr Irena Eris PROSYSTEM PROFESSIONAL to kompleksowa oferta zaspokajająca wszystkie potrzeby i oczekiwania najbardziej wymagających klientów. Oferujemy szeroką gamę zabiegów na twarz i ciało. Każdy z nich poprzedza diagnoza 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

