

## HARMONOGRAM AKTYWNOŚCI

### PONIEDZIAŁEK 26.02.2018

- 12:30-13:00 Spacer po okolicznym parku z elementami sylwoterapii
- 14:00-20:00 Biosauna w Apiforium- umiarkowanie wysoka temperatura (ok.55°C) oraz podwyższona wilgotność  
Idealna dla osób, które nie tolerują wysokiej temperatury sauny fińskiej
- 15:00-15:30 Trening Jacobsona w Euforium- rozluźnij ciało, a zmniejszysz napięcie emocjonalne. Naucz się jak kawałek po kawałku uspokoić ducha z pomocą opracowanej przez Jacobsona metody
- 19:00-19:30 Seans ziołowy w Apiforium (zewnętrznej saunie)

### WTOREK 27.02.2018

- 12:30-13:00 Kneippowanie- spacer boso po parku stymulujący krążenie krwi, przemianę materii.  
Przyczynia się do regulacji temperatury ciała i hartuje organizm
- 14:00-20:00 Sauna fińska w Apiforium- sauna sucha (80-100°C) z niskim poziomem wilgotności
- 15:00-16:00 Warsztaty w senseSPA- stwórz swój własny peeling z naszą terapeutką
- 19:00-19:30 Seans owocowy w Apiforium (zewnętrznej saunie)

### ŚRODA 28.02.2018

- 12:30-13:00 "Eliksir Młodości Prosto z Tybetu- 5 ćwiczeń tybetańskich mnichów, które pozwolą przez długie lata cieszyć się witalnością, młodością i dobrym samopoczuciem"
- 14:00-20:00 Biosauna w Apiforium- umiarkowanie wysoka temperatura (ok.55°C) oraz podwyższona wilgotność.  
Idealna dla osób, które nie tolerują wysokiej temperatury sauny fińskiej
- 15:00-16:00 Warsztaty miodowe prowadzone przez Mistrza Pszczelarstwa – Czesława Piaseckiego  
z zaprzyjaźnionej Pasieki Pod Lasem
- 19:00-19:00 Seans orzechowy w Apiforium (zewnętrznej saunie)

### CZWARTEK 01.03.2018

- 12:30-13:00 Kneippowanie- spacer boso po zaśnieżonym parku stymulujący krążenie krwi, przemianę materii  
i przyczynia się do regulacji temperatury ciała i hartuje organizm
- 14:00-20:00 Sauna fińska w Apiforium- sauna sucha (80-100°C) z niskim poziomem wilgotności
- 15:00-16:00 Stwórz swój własny peeling- warsztaty w Apitece z naszymi terapeutami SPA
- 19:00-19:30 Seans sama słodycz w Apiforium (zewnętrznej saunie)

### PIĄTEK 02.03.2018

- 14:00-20:00 Biosauna w Apiforium- umiarkowanie wysoka temperatura (ok.55°C) oraz podwyższona wilgotność.  
Idealna dla osób, które nie tolerują wysokiej temperatury sauny fińskiej
- 15:00-15:30 Pokaz masażu świecą sojową w senseSPA
- 19:00-19:30 Seans leśny w Apiforium (zewnętrznej saunie)

**Zapisy w Recepcji Hotelu minimum 2 godziny przed planowaną aktywnością.**

**Zapraszamy serdecznie!**

\* Możliwa zmiana harmonogramu ze względu na warunki atmosferyczne oraz sytuacje niezależne od Hotelu