



N A B E
S P A

Weekend pełen relaksu w NABE SPA

Poczuj głębokie odprężenie i odbuduj wewnętrzną równowagę. Wypróbuj cały pakiet lub wybierz aktywność odpowiednią dla siebie i przywróć siły vitalne z NABE SPA. Sprawdź nasz program na weekend pełen relaksu tylko w NABE SPA w Nosalowy Park Hotel & Spa.

Wieczorna sesja mindfulness „W kontakcie ze sobą”

Piątek 22 października, godz. 19:00

Sesja uważności, która pozwala odnaleźć wewnętrzną harmonię i spokój. Dzięki zastosowanym technikom medytacji i relaksacji poczujesz głębokie odprężenie.

Poranna sesja jogi z ćwiczeniami oddechowymi

Sobota, 23 października, godz. 9:00

Powitanie dnia świadomą pracą z ciałem i oddechem. Ćwiczenia inspirowane indyjskimi i tybetańskimi praktykami jogicznymi napelnia Cię energią i będą stanowiły idealny początek dnia.

Wieczorna sesja wyciszenia – kąpiel w dźwiękach

Sobota 23 października, godz. 19:00

Koncert gongów, mis himalajskich i dzwoneczków koshi wycisza umysł i przynosi ukojenie nerwów. Poddając się harmonizującemu działaniu fali dźwiękowej odnajdziesz wewnątrz balans.

Poranna sesja mindfulness „W kontakcie ze sobą”

Niedziela 24 października, godz. 9:00

Sesja uważności, która pozwala odnaleźć wewnętrzną harmonię i spokój. Dzięki zastosowanym technikom medytacji i relaksacji poczujesz głębokie odprężenie.

Więcej informacji i zapisy: Recepcja NABE SPA w Nosalowy Park Hotel & Spa

Wszystkie aktywności wymagają wcześniejszej rezerwacji, e-mail: nosalowypark@nabespa.pl,
tel. +48 18 20 00 690. Zastrzegamy sobie prawo do zmiany programu.