

HARMONIA CIAŁA I UMYŚŁU 21-23 LUTY 2025 r.

ZAINSPIRUJ SWOJE CIAŁO I UMYŚŁ DO ZDROWIA!

Piątek – CZAS RELAKSU I RELACJI

11:00 – 20:00 przyjazd Gości - czas wolny: SPA, zabiegi, kolacja w restauracji Susanne / Sophie

20:00 - 20:30 Warsztat wprowadzający przy kieliszku Prosecco / koktajlu aloesowego / herbacie – Inspirujące Trio: Aleks Wiener, Małgorzata Krasowska, Natasza Sallmann

20:30 Joga relaksacyjna na Dobranoc

Sobota – CZAS INSPIRACJI i RÓWNOWAGI DLA CIAŁA DUCHA I UMYŚŁU

7:30-9:00 poranna joga z Małgorzata Krasowską

9:00-10:30 śniadanie

11:00-12:00 „Mam problem co robię?” warsztat z ekspertem psycholog Aleks Wiener

12:00-13:00 „Więcej Zasad! Odkwaszanie, jak to zrobić zdrowo i przyjemnie?” warsztat z doradcą żywieniowym Małgorzatą Krasowską oraz ekspertem wellness Nataszą Sallmann

13:00-14:30 czas wolny/ spotkania indywidualne / zabiegi w My SPA Talaria *

14:30-15:45 taniec autentyczny z elementami Biodanzy - warsztat ruchowy z Aleks Wiener

15:45-17:00 czas wolny/ spotkania indywidualne z ekspertami / zabiegi w My SPA Talaria*

17:00-18:00 kolacja w restauracji Susanne / Sophie

18:15-19:15 czas wolny/ spotkania indywidualne z ekspertami / zabiegi w My SPA Talaria*

19:30-21:00 joga wieczorna (joga Nidra) Z Małgorzata Krasowską

21:00 –22:00 Koncert Zdrowia – seans gongów, dzwonków, mis z Ewelina

Niedziela – CZAS UTRWALANIA i WYBORU

7:30-9:00 joga poranna z Małgorzatą Krasowską

8:00- 10:30 śniadanie

10:00 – 11:00 nordic walking lub aqua aerobic / fitness (w zależności od nastroju i pogody)

11:00-12:00 warsztat z psycholog Aleks Wiener pod tytułem „Czym jest myśl toksyczna? Jak to wpływa na naszą wagę ciała?”

12:00-13:00 warsztat z doradcą żywieniowym Małgorzatą Krasowską od tytułem „zdrowa suplementacja, to znaczy jaka?”

13:00-14:15 joga zaawansowana dla chętnych

14:15-18:00 czas wolny/ spotkania indywidualne / zabiegi w My SPA Talaria*

UWAGA: GOŚCIE PAKIETU „ KOBIECE INSPIRACJE - HARMONIA CIAŁA I UMYŚŁU ” mają możliwość wcześniejszego przyjazdu (nawet od 12:00 w piątek i skorzystania przed zameldowaniem ze strefy SPA a także późniejszego wyjazdu i pozostania w strefie SPA po opuszczeniu pokoju nawet do godziny 18:00).

INSPIRUJĄCE TRIO :



NATASZA SÄLLMANN –
ABSOLWENTKA UNIwersYTETU
EKONOMICZNEGO WE WROCŁAWIU,
WIELOLETNI DORADCA W
HOTELARSTWIE WELLNESS & SPA
W POLSCE I ZAGRANICĄ, AUTORKA
PIERWSZEJ KSIĄŻKI PO POLSKU
O PROBLEMATYCE
WELLNESS I SELFNESS
„MEGATREND WELLNESS & SPA..”
A TAKŻE
„KOMFORT SNU NIE TYLKO
W PODRÓŻY”,
COUCH KULINARNY, TERAPEUTA
DŹWIĘKIEM, A OBECNIE MIĘDZY
INNymi DYREKTOR
TALARIA RESORT & SPA.



ALEKS WIENER –
PSYCHOLOG, PEDAGOG, ANDRAGOG,
MENTOR. UKOŃCZYŁA MIN.
PEDAGOGIKĘ NA UW WARSZAWSKIM,
STYPENDIUM NA UNIwersYTECIE
W AMSTERDAMIE, UCZELNIE
BIZNESU I NAUK STOSOWANYCH
VARSOwIA NA KIERUNKU PSYCHOLOGIA,
ZE SPECJALNOŚCIĄ PSYCHOLOG
RODZINNY. OD WIELU LAT PROWADZI
WŁASNY GABINET PSYCHOLOGA I
PEDAGOGA. PROWADZI TAKŻE
MENTORING ZAWODOWY DLA OSÓB
PLANUJĄCYCH ZMIANĘ ŚCIEŻKI KARIERY,
TWORZĄCYCH START-UPY ORAZ
POSZUKUJĄCYCH SWOJEGO
ZAWODOWEGO MIEJSCA NA ZIEMI.



MAŁGORZATA KRASOWSKA -
DORADCA HOLISTYCZNEJ
PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ I
CERTYFIKOWANA INSTRUKTORKA
JOGI HATHA I VINYASA. NA
ZAJĘCIACH MAŁGORZATY MOŻESZ
OCZEKIWAĆ NIE TYLKO DOGŁĘBNEJ
INSTRUKCJI ASAN, ALE RÓWNIEM
METOD RELAKSACJI ODDECHEM
PRZY DŹWIĘKACH MIS
TYBETAŃSKICH, A TAKŻE JOGI
POŁĄCZONEJ Z AROMATERAPIĄ.
PASJA DO NATURY ZAPROWADZIŁA
MAŁGORZATĘ DO PRACY Z GLINĄ I
ZAJĘĆ ARTETERAPII. JEJ PRACE
CERAMICZNE MOŻNA ZOBACZYĆ W
KOLONIALNYM SKLEPIE W TALARII.

*MY TALARIA POLECA – WYBRANE ZABIEGI NA TWARZ I CIAŁO

- **MASAZ ZASADOWY BY TALARIA** - Autorski masaż detoksykujący polegający na połączeniu techniki modułowego masażu klasycznego oraz masażu bańką chińską. Oprócz relaksu i odprężenia, masaż ten to pierwszy krok do oczyszczenia organizmu z toksyn i ważny element terapii zasadowej. 60min – 260zł
- **ANTYSTRESOWY MASAŻ NA CIEPŁYM PIASKU** – Masaż relaksacyjny z aromatem mandarynek, wykonywany na ciepłym piasku kwarcowym. Intensywnie odprężający masaż tylnych partii ciała, rozpoczynający się relaksacyjnym masażem stóp, poprzez rozluźnienie nóg, pleców, z elementami masażu głowy. 45min – 220zł
- **MY HAMMAM – OLIVKOWY MASAŻ PIANĄ - OCZYSZCZENIE I DETOKS** - Ten oliwkowy masaż pianą wywodzący się z Dalekiego Wschodu wykonywany na ciepłym kamieniu, to wyjątkowe połączenie zabiegu oczyszczającego ciała (seans w łaźni parowej, peeling rękawicą szalową oraz masaż pianą z mydła z oliwy z oliwek) z użyciem relaksacyjnych, pachnących olejków na zakończenie. Prawdziwa uczta dla zmysłów i oczyszczenie ciała. 60min – 250zł
- **REZONANSOWY – MASAZ PLECÓW** - To połączenie naturalnych balsamów, ziół i olejów oraz różnorodnych terapii dla maksymalnego efektu – zrelaksowania mięśni pleców. To jednocześnie połączenie masażu klasycznego z masażem bańką chińską, gorącą rolką wg dr Kneippa oraz masażem dźwiękiem mis tybetańskich. 60min – 280zł
- **OTULENIE W WANNIE SOFT PACK – KOKOSI SÓL (DR JENTSCHURY)** - Ten okład przygotowany w oparciu o kurację zasadową dra Jentschury ułatwia pozbycie się złożeń kwasów z organizmu, oczyszcza i mineralizuje. Olej kokosowy doskonale odżywia, pielęgnuje i nawilża skórę. Okład zasadowy to pierwszy krok w terapii antystresowej, odchudzającej, oczyszczającej, antycellulitowej, a także antygrypowej. 45min – 220zł
- **EKSPRESOWY ZABIEG NA TWARZ - BARRIER SENSO REPAIR (MedEstelle)**- Zabieg naprawczy łączący intensywne działanie korneoterapeutyczne, z doświadczeniami sensorycznymi. 45 min/ 320 zł

KONSULTACJE INDYWIDUALNE z psychologiem – Aleks Wiener – 250 PLN / 1 h

KONSULTACJE INDYWIDUALNE z doradcą żywieniowym – Małgorzatą Krasowską – 250 PLN / 1 h

**Zabiegi i konsultacje dodatkowo płatne.
Zabiegi dla Gości pakietu KobiECE Inspiracje z 5% rabatu.*

Pełna lista zabiegów SPA na stronie: <https://www.talaria.pl/spa-wellness/zabiegi>

* Drodzy Goście, nasze SPA cieszy się powodzeniem wśród Pań, dla zapewnienia sobie terminu na chwilę relaksu i przyjemności prosimy o jak najszybszą rezerwację terminów na zabiegi i masaże. Kontakt do recepcji SPA: e-mail: spa@talaria.pl lub tel. (22) 350 93 59.

Pakiet KobiECE Inspiracje obejmuje:

- 2 noclegi w wybranym pokoju w Pałacu, Pawilonie Żywiołów albo Pawilonie Parkowym w formule **wellinclusive**,
- **welcome drinka**,
- całodzienny dostęp do strefy **wellness** (basen, jacuzzi, sauny: infrared, młyńska i parowa, domek ziołowy, sala cardio),
- udział w **programie atrakcji** zgodnie z dziennym harmonogramem,
- całodzienny **pakiet kulinarny** (obiadokolacja w dniu przyjazdu; śniadanie i obiadokolacja w dniu pobytu; śniadanie w dniu wyjazdu),
- **specjalny inspirujący program zajęć** / warsztatów / spotkań ze specjalistami wedle tematyki weekendu,
- **5% rabatu** na zabiegi i masaże z oferty mySPA.

Z TALARIOWEGO SŁOWNIKA:



Biodanza - to technika taneczno-rozwojowa, która wywodzi się z Ameryki Południowej. Jej nazwa jest zlepkiem dwóch greckich słów: „bio”, oznaczającego „życie”, i „danza”, które oznacza „taniec”.