

PACHETE NUTRI SPA TERAPIE

Complex Turistic Hanul Muresenilor in colaborare cu Chivu Diana -specialist in nutritie-dietetica si Hoisan-Taras Roxana -psiholog clinician si psihoterapeut, aduce pe piata turistica un nou pachet relaxo-terapeutic care pune in atentie turistilor conceptul de viata sanatoasa, ce implica dieta, miscare in aer liber, relaxare si multe alte activitati adiacente: plimbari, aquagym, masaj, impachetari si alte programe personalizate.

Ritmul tot mai alert al vietii de zi cu zi te face sa simti nevoia unei schimbari esentiale. Aceasta schimbare o gasiti la Hanul Muresenilor

Complexul Turistic Hanul Muresenilor, o locatie care pune mare pret pe confortul si servirea oaspetilor sai, situat intr-un colt de natura aflat la doar 6 km de Brasov si dotat cu toate facilitatile, care sa va ajute sa va bucurati de fiecare moment al zilei, vine in intampinarea dorintelor dumneavoastra cu doua pachete SPA, care includ :

- Consultatii pentru stabilirea dietei si a planului nutritional pentru recapatarea starii de bine
- Relaxare
- Mancare gustoasa si sanatoasa (meniuri personalizate de Chivu Diana-specialist in nutritie-dietetica si reeducare Alimentara cu o experienta de peste 10 ani in domeniu)
- Plimbari in natura
- Piscina
- Impachetari corporale
- Aqua gym
- Masaj
- Program psihologic pentru slabit si consiliere motivationala cu Taras Roxana -psiholog clinician si psihoterapeut cu o vasta experienta in domeniu

Daca aveti o viata sedentara, daca simtiti nevoia sa va reinoliti corpul si sa scapati de cateva kilograme, daca sunteti in cautarea unui program psihologic pentru slabire care sa te invate sa decodati cauzele din care ati acumulat kilogramele in plus, cum sa inlocuisti obiceiurile mai putin bune cu noi comportamente pozitive si sanatoase si cum sa gestionezi eficient emotiile si stresul care iti dauneaza starii tale de bine, va recomandam pachetele SPA FIT-REFLEXO-TERAPIE pentru suflet, minte si corp.

Va ofera sanatate prin nutritie, detoxifiere la SPA si miscare prin sport sunt ceea ce aveti nevoie. Investeste acum in sanatatea ta fizica si psihica, hraneste-ti corpul, mintea si sufletul cu 'ingredientele' de care ai nevoie pentru a te putea bucura de viata in fiecare zi.

PACHET WEEKEND

173

EURO/ PERSOANA
CAZARE IN CAMERA DUBLA



Str. Valea Larga Nr. 57 Municipiu Sacele, Judet Brasov

Fix: 0268.272.971 / Mob: 0758.025.450

office@hanul-muresenilor.com

www.hanul-muresenilor.com

PACHET FIT-RELAXO-TERAPIE

PRIMA ZI*

Cazare – incepand cu ora 14⁰⁰

Intalnire cu specialistul nostru nutritionist si cu psihoterapeutul.

Acestia vor face consultatii care va consta in urmatoarii pasi:

- ★ Evaluarea parametrilor bio-chimici cu ajutorul unui analizator corporale de ultima generatie care prin bioimpedanta, metoda neinvaziva, determina procentul de grasime si apa din corp, mineralizarea osoasa, masa musculara si greutatea sanatoasa.
- ★ Masurarea indicelui de masa corporala si necesarul caloric individual
Indicarea protocolului terapeutic si a conduitei nutritionale optime, specifice fiecarei persoane pentru recuperarea starii de echilibru/ greutate-sanatate.
- ★ Consiliere psihologica in aflarea cauzelor ce au dus la acumularea de kilograme in plus si sustinere in efectuarea dietei. Programul psihologic te invata, pas cu pas, cum sa folosesti strategii psihologice utile in dieta, in programul de slabit si in mentinerea unui stil de viata sanatos pe termen lung, sustinere psihologica in depasirea depresiei, anxietatii sau altor probleme aparute, sustinere psihologica in schimbarea stilului de viata si gandire, motivatie, gestionarea emotiilor , consiliere individuala/consiliere de cuplu/consiliere educationala.

Plan de nutritie personalizat, adaptat nevoilor individuale, cu rol de detoxifiere, deblocare a lipidelor, eliminarea apei, balonarii si reglarea tranzitului intestinal ca si adjuvante suplimentare alimentare pe baza de plante, fructe si legume
Sfaturi pentru imbunatatirea obiceiurilor alimentare.

Gustare - ora 17⁰⁰

Set complet de impachetare, termosudatie si gomaj, asociate cu masaj regional – ora 17³⁰ – 18³⁰
Cina conform prescriptiilor medicale primite de la nutritionist – ora 19⁰⁰

A DOUA ZI*

08 ⁰⁰ – 09 ⁰⁰	Mic dejun Plimbare la izvoarele naturale ale Hanului
10 ³⁰	Gustare
11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Piscina acoperita si sauna
13 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Dejun – meniu personalizat, conform indicatiilor primite de la nutritionist
15 ⁰⁰ – 16 ⁰⁰	Masaj de relaxare
17 ⁰⁰	Gustare
19 ⁰⁰	Relaxare la piscina acoperita si sedinte de sauna Cina – meniu personalizat, conform indicatiilor primite de la nutritionist

A TREIA ZI*

08 ⁰⁰ – 09 ⁰⁰	Mic dejun Plimbare in poienile de langa Hanul Muresenilor
10 ⁰⁰	Gustare
12 ⁰⁰	Check-out
13 ⁰⁰ – 14 ⁰⁰	Dejun – meniu personalizat, conform indicatiilor primite de la nutritionist

*Programul activitatilor este informativ, se personalizeaza in functie de cerintele dumneavoastra si disponibilitate.

Programul de servire a meselor nu se poate personaliza!

173

EURO/ PERSOANA
CAZARE IN CAMERA DUBLA