



PAKIET AKCJA KREACJA WEEKEND 15-17.03.2019 I 12-14.04.2019

Pobyt w ofercie "Akcja Kreacja" obejmuje:

- **2 noclegi** w komfortowo wyposażonych pokojach 2-os.,
- **2 śniadania** w formie bogatego bufetu szwedzkiego,
- **2 obiadokolacje** w formie bufetu: 2 zupy, 3 dania główne do wyboru, bufet sałatkowy, deser, woda niegazowana (pozostałe napoje płatne dodatkowo),
- powitalny **kieliszek wina** w klubie jazzowym Cotton Club lub Restauracji Ametyst,
- **codzienne korzystanie ze strefy wellness** obejmującej: basen z wodnymi atrakcjami, brodzik dla dzieci z ciepłą wodą, zewnętrzne jacuzzi, saunę fińską, łaźnię parową, saunę infrared, prysznic doznań, ścieżkę kneippa,
- korzystanie z programu aktywności i atrakcji zgodnie z harmonogramem wybranego weekendu,
- **jeden zabieg SPA** dla każdej osoby dorosłej do wyboru z poniższej listy:

Ryżowe pole - harmonizujący zabieg na twarz na bazie ekologicznego ryżu o efekcie odmładzająco-regenerującym. Czas trwania: 30 minut.

Efekt motyla - doskonała propozycja dla osób mających problem ze zniszczoną i odwodnioną skórą dłoni. Czas trwania: 30 minut.

Moc kryształów - relaksujący masaż pleców z użyciem gorących kamieni, wprawiających ciało w stan błęgiego rozluźnienia i przywracających właściwy przepływ energii. Czas trwania: 30 minut.



Ponadto w pakiecie:

- szlafrok i ręczniki basenowe w pokoju na czas pobytu,
- codzienny podstawowy serwis w pokojach,
- bezpłatny dostęp do wi-fi,
- bezpłatny parking,
- 10% rabatu na dodatkowe zabiegi i masaże z naszej oferty Mineral SPA,
- bezpłatny dostęp do siłowni i sali fitness,
- pokoje zabaw dla dzieci oraz pokój gier z konsolą xbox,
- bezpłatne korzystanie z przechowalni rowerów i z wielu innych atutów hotelu „Bike Friendly”,
- bezpłatny dostęp do sali bilardowej, stołu do ping ponga, kijów do nordic walking.

Program aktywności i atrakcji:

- **specjalny program ćwiczeń rekreacyjno-sportowych:**

- **1 x 30m poranny rozruch**

Trochę aktywności ogólnorozwojowych i wytrzymałościowych dla mięśni na dzień dobry. Poranna dawka ruchu zadba o dobre samopoczucie od samego rana nie tylko ciała, ale i umysłu. Poranne ćwiczenia postawią na nogi, świetnie przygotowują do aktywnego dnia i naładują pozytywną energią.

- **1 x 1h aqua aerobik**

Gimnastyka w wodzie, która uczyni wysiłek bardziej efektywnym, a jednocześnie zmniejszy ryzyko kontuzji, wpłynie korzystnie na układ oddechowy i krwionośny, zadba o gibkość, redukcję tkanki tłuszczowej i rozwinie mięśnie.

- **1 x 1h pilates**

Średnio-dynamiczne, odpowiadające budowie anatomicznej powtórzenia, które skoordynują ruch z oddechem, umożliwią wzmocnienie mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, odciążą kręgosłup, poprawią postawę, uelastycznią ciało, a jednocześnie obniżą poziom stresu.

- **zabieg SPA zgodnie z indywidualnie wybranym zabiegiem**
- **2h warsztaty z tworzenia Mapy Myśli** dla wszystkich kobiet, które szukają sposobu, by uwolnić swój umysł, zacząć tworzyć i pracować inaczej, działać efektywniej oraz myśleć bardziej kreatywnie, a w rezultacie osiągać lepsze efekty.

Cel warsztatów jest prosty - wychodzisz z własnym zapisem informacji, uporządkowaną głową, dobrze zmotywowana i z planem działania.





- **2h warsztatów ceramicznych, dzięki którym nauczysz się m.in.:**
 - wytwarzania unikatowych prac z gliny,
 - modelowania w bryle,
 - toczenia na kole garncarskim,
 - lepienia z wałeczków,
 - zdobienia ceramiki przy użyciu różnych technik.

Cel warsztatów jest prosty: poczujesz się lepiej i zadbasz o rozwój swoich umiejętności.

Informacje i rezerwacja:

repcja@cottonina.pl

+48 75 734 96 50



WWW.COTTONINA.PL