



ANTISTRESS ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Ιαματικές χαλαρωτικές διακοπές

Η καθημερινή ζωή και η επιδίωξη της επιτυχίας σε συνδυασμό με κακές διατροφικές συνήθειες είναι οι κύριοι παράγοντες συναισθηματικής και σωματικής κόπωσης. Στο τέλος, η έλλειψη ενέργειας μας δημιουργεί άγχος, συμπτώματα χρόνιου στρες, πονοκεφάλους, μας κάνει ευερέθιστους, ανυπόμονους, διαταράσσει την ψυχοσωματική ισορροπία και την αποτελεσματικότητά μας.

Duration: 4, 7, 14 days.

Σ τ ό χ ο ι

Επιδιώκουμε να μειώσουμε τον αντίκτυπο του συσσωρευμένου χρόνιου στρες, να εντοπίσουμε και να εξουδετερώσουμε καταστάσεις που προκαλούν στρες, προκειμένου να περιορίσουμε δυσμενή συμπτώματα όπως κόπωση, αϋπνία, άγχος και να αποκαταστήσουμε τα βέλτιστα επίπεδα υγείας και ενέργειας σε ένα ιδανικό περιβάλλον.

Σ υ ν ι σ τ ά τ α ι γ ι α

Άτομα που θέλουν να αποσυνδεθούν και να χαλαρώσουν μαθαίνοντας νέες υγιεινές συνήθειες.

Άτομα που επιδιώκουν να βελτιώσουν τον τρόπο ζωής και την ευημερία τους.

Βασικές ενδείξεις

- Άγχος, έλλειψη συγκέντρωσης
- Γενική κόπωση
- «Σκουριά» του οργανισμού – οξειδωτικό στρες
- Αϋπνία, πονοκέφαλοι
- Μυϊκές περιοχές
- Βελτίωση της άμυνας του οργανισμού
- Βελτίωση ψυχοσωματικών παραμέτρων
- Εναρμόνιση ψυχικής κατάστασης
- Βαθιά χαλάρωση
- Αποβολή βλαβερών τοξινών
- Αναζωογόνηση έλλειψη συγκέντρωσης

Μεθοδολογία

Οι διακοπές στο Thermae Sylla Spa προσφέρουν εγκαταστάσεις χαλάρωσης που συνδυάζουν θεραπεία και πρόληψη σε ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, συμβάλλοντας στην ενεργοποίηση μηχανισμών αυτοβελτίωσης ώστε να έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής. Γιατί σύμφωνα με τα λόγια του πατέρα της ιατρικής «το σώμα μας έχει την ικανότητα να αυτοθεραπεύεται, αρκεί να του δοθεί η ευκαιρία να το κάνει».

Αυτό το πετυχαίνουμε με μια προσέγγιση σε νέες υγιεινές συνήθειες μέσω:

- Γενική Ιατρική εξέταση και κλινική ανάλυση
- Ιατρικές συμβουλές και συστάσεις τρόπου ζωής που προωθούν την εκμάθηση υγιεινών συνηθειών.
- Πρόγραμμα θεραπειών και ασκήσεων.

Το Πρόγραμμα περιλαμβάνει

Wellness Treatments:

Day 1:

- Body peeling 20 min
- Signature Thermal Aromatherapy 60 min (20min thermal water+30min massage)
- Shiobhyang –Ayurvedic head massage 30 min

Day 2:

- Thermal mud 35 min (20 min thermal mud wrap +15 min Thermal bath
- Thin rain shower massage 30 min
- Feet Reflexology 30 min

Day 3:

- Thermal Fitobalnea relaxation bath 20 min
- Thermae Sylla grapes (massage + back therapy) 45 min

Day 4:

- Thermal Hydro-massage Caracalla 20 min
- Anti-stress massage 30 min
- Intracellular facial cupping massage with essential oils 30 min

Day 5:

- Thermal mud 35 min (20 min thermal mud wrap +15 min Thermal Bath)
- 4 Hands relaxing massage 45 min
- Padabyang –Ayurvedic foot massage 30 min

Day 6:

- Pumpkin seed body wrap 30 min
- Lomi-Lomi 45 min

Φυσικές Θεραπείες

- Ελεύθερη χρήση των παροχών υδροθεραπείας όπως συστήνεται από τον ιατρό: Ατμόλουτρο Farmer, Thermal Grotta, πισίνες συνεχούς ροής φρέσκου Ιαματικού και θαλασσινού νερού κατά την λειτουργία των, ενώ κάθε βράδυ αφού προηγηθεί το πλύσιμο ανανεώνουν 100% τα νερά των, α) εσωτερική πισίνα με 100% ιαματικό νερό 32-34 °C και β) εξωτερική με θαλασσινό και Ιαματικό νερό 28-30 °C, με πολλά όργανα υδρομασάζ, Jacuzzi, wild water, καταιονιστήρες, κ.λ.π. .

Γυμναστική και ασκήσεις

- Ελεύθερη χρήση πλήρως εξοπλισμένου γυμναστηρίου
- Δωρεάν συμμετοχή στο πρόγραμμα Aqua gym

Διαμονή

- Διαμονή 4-7-14 νύχτες, 3-6-12 ημέρες SPA treatments σύμφωνα με το πρόγραμμα.
- Μπουρνούζι, παντόφλες δωματίων ,ατομική τσάντα SPA
- Ημιδιατροφή (Πρωινό και μεσημεριανό γεύμα) σε Buffet ή menu.

Υγιεινή Διατροφή

- Η σύσταση των γευμάτων περιλαμβάνει εξαιρετικά φρέσκα εποχιακά και πλούσια σε βιταμίνες προϊόντα που βοηθούν στην απομάκρυνση των επιβλαβών τοξινών από τον οργανισμό. Το μαγείρεμα γίνεται με βράση, στον ατμό ή ψήσιμο στη σχάρα και εφαρμόζουμε Ελληνικές σπιτικές συνταγές ενώ χρησιμοποιούμε αγνό παρθένο ελαιόλαδο από το κτήμα μας..

Μεταφορά

- Μεταφορά από αεροδρόμιο – ξενοδοχείο – αεροδρόμιο για minimum 2 άτομα ή αεροδρόμιο – ξενοδοχείο για 1 άτομο.

