

Temahelg hälsa & skönhet, 13-14/3

Program Lördag 13/3

10.00 Ankomst

11.00 Yoga

Yoga har du glädje av i din vardag. Den kan användas för att öka ditt välmående och förbättra din hälsa, som stresshantering, eller för att stärka din koncentration och kreativitet.

12.30 Lunch

13.30 Relaxtid vid spa-avdelningen

14.30 Kostföreläsning + GI Fika

16.00 Lär känna din hud

Hudterapeuter från Peter Thomas Rhot (PTR) Hudvårdserie Clinical Skin Care guidar dig i vikten av den dagliga rengöringen. Du får en hudanalys och får prova på rengöring med produkter anpassade för just din hy.

17.30 Lilla sminkskolan

Lotta ger dig tips och råd i makeupens djungel. Här får du lägga en kvällsmakeup med färger som passar just dig.

19.30 Middag

I paketet ingår: Logi en natt inklusive frukostbuffé, lunch, eftermiddagsfika och 3-rätters middag. Entré till spa, lån av badrock & tofflor samt aktiviteter enligt program.

Pris: 1495:- per person i dubbelrum, enkelrumstillägg 200 kr/person.

10 % rabatt på förbokade behandlingar.

Program Söndag 14/3

08.00 Meditation

Systematisk använd psykisk och kroppslig teknik som innebär fokusering och koncentration kombinerad med avspänning. Det finns olika former av meditation men meningen är att man ska få stopp på sina tankar och stilla sitt sinne.

09.00 Frukost

11.00 Lilla massageskolan

Enkla knep och grepp som underlättar din vardag.



Smögens Havsbad

telefon 0523-66 84 50

info@smogenshavsbad.se

www.smogenshavsbad.se