



OŽUJAK OAZA WELLNESSA

OPATIJA

OPATIJSKA RIVIJERA

170 YEARS OF TOURISM
GODINA TURIZMA
OPATIJA

OPATIJA
OPATIJSKA RIVIJERA

SREDSTVIMA JAVNOG PRIOPĆAVANJA
- svima

POZIV I PRIOPĆENJE ZA MEDIJE

Ožujak – oaza wellnessa u Opatiji

Poštovani,

pozivamo Vas da se priključite **Lungomare aktivnoj šetnji**, koju u povodu obilježavanja 170 godina turizma Opatije, TZ grada Opatija poklanja svojim gostima

u subotu, 8. ožujka 2014. godine, ispred Ville Angioline:

- **9,40 sati najava manifestacije - „Ožujak - oaza wellnessa u Opatiji“** – predstaviti će direktorica TZG Opatija, gđa Suzi Petričić i voditeljica Thallasso Wellness Centra Opatija, gđa Sandra Martinčić. O važnosti aktivnog bavljenja sportom i boravka na otvorenom podsjetit će vrhunske opatijske sportašice:
 - o **Darija Bostjančić (sudionica mnogobrojnih pustolovnih utrka, osvajačica Mont Everesta 2009.)**
 - o **Jelena Kovačević (najtrofejnija hrvatska karatistica, dobitnica svjetskih i europski zlata, najsportašica Grada Opatija i PGŽ)**
 - o **Anja Hemerlitz (jedriličarka, 2013. godine najuspješnija juniorska sportašica Grada Opatija)**
- **10,00 sati početak Lungomare aktivne šetnje**
RUTA: / lagana staza dužine 4 km: OPATIJA (Villa Angiolina) – lungomare – IČIĆI (okrijepa s prirodnim sokovima u caffeu „Sunce“) – OPATIJA (Villa Angiolina)
Program vodi sportski trener Thallasso Wellness Centra Opatija. Predviđeno trajanje do cca. 11,30 h.

Za sve dodatne informacije slobodno nas kontaktirajte na mob.: 091/4614662 ili e-mail: daniela@opatija-tourism.hr.

Veselimo se Vašem dolasku i srdačno pozdravljamo.

Turistička zajednica grada Opatija



OŽUJAK OAZA WELLNESSA

OPATIJA

OPATIJSKA RIVIJERA

170 YEARS OF TOURISM
GODINA TURIZMA
OPATIJA

OPATIJA
OPATIJSKA RIVIJERA

Ožujak – oaza wellnessa u Opatiji

Ožujak će i ove godine Opatiju pretvoriti u pravu oazu wellnessa za dušu i za tijelo. Proljeće je vrijeme buđenja organizma i nakon dugog »zimskog sna« idealno za pomlađivanje duha ili tijela kroz fizičku aktivnost, ali i opuštanje uz masaže, tretmane uljepšavanja te brigu o svom zdravlju uz specijalističke preglede i tradiciju istočnjačke medicine. Posebnost je masaža Opatijska kamelija eteričnim uljem kamelije, afrodizijaka koji budi senzualnost i svojim cvjetnim esencijama pridonosi stvaranju dobrog raspoloženja.

Sve to nudi manifestacija Ožujak – oaza wellnessa u Opatiji povijesno vezana uz 4. ožujak 1889., dan kada je Opatija proglašena službenim kraljevskim lječilištem.

Jedinstvenu mješavinu morskog zraka aerosola i planinske klime te aromatičnog bilja liječnici u Opatiji preporučuju već 135 godina. Koristeći ovaj jedinstveni recept TZ grada Opatija poklanja svojim gostima i svim zainteresiranima aktivne šetnje subotom uz stručna vodstva u povodu obilježavanja 170 godina turizma:



LUNGOMARE AKTIVNA ŠETNJA

TERMIN: 08.03. od 10h – 11,30h

RUTA: / lagana staza dužine 4 km: OPATIJA (Villa Angiolina) – lungomare – IČIĆI – OPATIJA (Villa Angiolina)

Program vodi sportski trener Thallasso Wellness Centra Opatija.

NORDIJSKO HODANJE I PJEŠAČENJE KROZ POVIJEST GRADA OPATIJE

TERMINI: 15.03. 22.03. 29.03. od 10h – 12,30h

RUTA / srednje teška staza dužine 10 km: OPATIJA (Villa Angiolina) – SLATINA – ŠETALIŠTE CARMEN SYLVE – POBRI – VOLOSKO (lungomare) – OPATIJA (Villa Angiolina)

Program vode licencirani voditelji nordijskog hodanja Kluba za športsku rekreaciju „Gorovo“.

Osigurani štapovi za nordijsko hodanje za 20 osoba.

U slučaju lošeg vremena tura se otkazuje.



Jedinstvene pogodnosti opatijskih wellness centara

Thalasso Wellness Centar Opatija
Grand Hotel Adriatic
Remisens Premium Hotel Ambassador
Hotel Bristol
Grand Hotel 4 opatijska cvijeta
Hotel Milenij
Hotel Villa Kapetanović
Hotel Mozart
Laurana Spa – medical wellness centar – Hotel Lovran



Thalasso Wellness Centar Opatija

Opatijska kamelija

Masaža laktovima eko uljem „Opatijska kamelija“ 45' 203 kn

Opatijska oaza u dvoje

Luksuzni tretman u sobi za dvoje uz masažu „Opatijska kamelija“ i kupku za dvoje. 790 kn

Thalasso Silver + 1 mjesec gratis

Tromjesečna karta korištenja bazena, jacuzzia, spa relax zone i fitness centra. 1 x masaža 1500 kn

„Proljećni Makeover“

Kozmetički aparti u službi ljepote:

1 x Kavitacija – nekirurška liposukcija 30' i limfna drenaža

1 x Cryoderm za osvježanje lica 45'

1 x Cryoderm za oblikovanje tijela 45'

1 x IPL tretman uklanjanja dlačica na pazuhu 1000 kn

Hijaluronski filer 15% popust

Dermostetski tretman popunjavanja bora na licu ili povećanje usnica.

Rezultat je postojan do 12 mjeseci.

Mogućnost beskatnog plaćanja na rate American express (do 6 rata) i Diners (do 12 rata).

Grand Hotel Adriatic

Grand Hotel Adriatic **** odobrava 15% popusta za rezervaciju wellness paketa i boravak tijekom ožujka. Za boravak od 5 noći ili više, uz rezervaciju jednog wellness paketa iz ponude darujemo gratis total relax masažu 30 min.

Popust se odnosi na rezervaciju jednog od navedenih paketa: Tantra Spa Weekend, Royal Deluxe Weekend for 2, Tantra Wellness Week for 2, Romantic Weeken for 2, Royal wellnes Relax, Total Relax , Cleopatra wellness week i Cesar wellness week, Zen&Relax spa week .

U prekrasnom renoviranom spa i wellness centru Tantra Spa&Beauty na 8. Katu hotela s najljepšim pogledom na more i otoke tijekom ožujka preporučujemo :

Spa dan -korištenje svih sadržaja Spa Centra po cijeni od 100,00 kn od ponedjeljka do četvrtka , a vikendom i praznikom po cijeni od 140,00 kn po osobi.

Ritual Green Tea za parove	60 min 950,00 kn
Aroma hidromasažna kupka za parove (uz degustaciju pjenušca)	20 min 350,00 kn
Aroma Relax opuštanje	50 min 300,00 kn
De-aging tropical tretman Pevonia Botanica	60 min 550,00 kn
Opatijska Camelija – masaža glave i vrata	25 min 200,00 kn

Remisens Premium Hotel Ambassador

Masaža "Opatijska kamelija" Parcijalna masaža tijela 25 min 190,00 kn
Sezonski tretman za tijelo Ovaj vrlo aromatični tretman za tijelo na bazi voća i prirodne izvorske vode izuzetno ugodnog mirisa hrani i vlaži kožu, a ugodna masaža ima izuzetan učinak na duh i tijelo. 40 min 230,00 kn

Masažna svijeća (Candle massage) Neponovljiva aroma čokolade, manoi ili tribal, odat će Vam jednostavnost i učinkovitost rastopljene svijeće i njen izuzetan učinak na Vaša osjetila. Mirisne arome na tijelu i u prostoru učinkovito će ukloniti stres i dati Vam potpuni mir i opuštanje. 45 min 250,00 kn

Prirodni sok - Vitality napitak:

- **Energiser** - naranča, grožđe, jabuka, kruška, limun, 0,20 l - 20,00 kn

Wellness paket 01.03.-31.03.2013.

Minimalni boravak: 2 noći (3 dana)

Cijena paketa:

soba već od 125,00 €, soba/noć

Ponuda uključuje:

- smještaj u odabranoj sobi
- polupansion (dnevno bogati buffet doručak i buffet večera)
- unutarnji bazen (sa grijanom morskom vodom)
- spa zona (finska sauna, turska kupelj, bio sauna, masažni tuševi, ledena fontana, relax zona, grijani ležajevi, whirlpool za 7 osoba, COCOON – soba s vodenim krevetima) prema raspoloživosti i uz prethodnu najavu (iznad 16 godina starosti)
- korištenje fitnessa - TechnoGym oprema
- bežični internet Wi-Fi Hotspot
- internet priključak u sobama

Hotel Bristol

Masaža **Opatijska kamelija** 55 min po promotivnoj cijeni od 199 kn

THALION SPA RITUAL ZA UM I TIJELO po promotivnim cijenama.

Thalion Spa senses rituali nude bijeg od vremena i prostora, a predstavljaju kombinacija djelotvornosti talaso tretmana, masažnih pokreta i rituala dalekih zemalja koji pružaju nove doživljaje za sva osjetila i kožu. Sastojci tretmana potječu iz dalekih dijelova svijeta i duguju svoju učinkovitost snazi mora. Natopiti će sva vaša osjetila i odvesti vas na sva ta daleka mjesta: oslobodite se toksina na Orijentu, revitalizirajte i tonificirajte se na Atlantiku, uživajte u miru Azije i doživite osjećaj kompletne relaksacije na Polineziji.

Orijent – detoksikacijski orijentalni itinerar

Ritual baziran na toplini i pokretima pomaže tijelu da se oslobodi toksina, koža postaje prekrasna, tijelu se vraća osjećaj ispunjenosti kao nakon tradicionalnih orijentalnih tehnika pročišćenja.

Atlantik – revitalizirajući skok u Atlantik

Ritual koji regenerira i revitalizira organizam sastoji se od specijalnih tehnika masaže. Koriste se preparati bogati mineralima s atlanske obale.

Polinezija – relaksirajuće putovanje u Polineziju

Tretman s eteričnim uljem tiare i kokosovim uljem osobito učinkovit protiv stresa i uznemirenosti. Istodobno miluje i njeguje kroz ugodan, opuštajući ritual.

Promotivna cijena samo u ožujku: 120 min 414 kn, 60 min (samo masaža) 234 kn

Wellness paket:

OXY REGENERACIJA IZNUTRA I IZVANA

Dva noćenja u Superior sobi

Bogati buffet doručak

Dvije buffet večere

Jedan Ton up tretman lica (60 min)

Jedna oxy drenaža tijela (45 min)
Jedna refleksna masaža stopala (25 min)
Jedno sprejanje kisikom uz serum (10 min)
Jedna inhalacija kisika (5-10 min)
Košarica voća u sobi na dolasku
Jedan poklon dobrodošlice Dr. Antonio Martins Coco juice
Neograničeno korištenje Spa & Beauty kutka (jacuzzi, sauna, turska kupelj, fitness)
Jedan wellness voucher u iznosu od 75 kn za tretmane lica i tijela
Promotivna cijena samo u ožujku: 1.116 kn po osobi u 1/2 sobi, 1.250 kn u 1/1 sobi

OBNOVA ENERGIJE

Dva noćenja u Superior sobi
Bogati buffet doručak
Dvije buffet večere
Jedna masaža leđa (25 min)
Jedna masaža lica (25 min)
Košarica voća u sobi na dolasku
Jedan poklon dobrodošlice Dr. Antonio Martins Coco juice
Neograničeno korištenje Spa & Beauty kutka (jacuzzi, sauna, turska kupelj, fitness)
Jedan wellness voucher u iznosu od 75 kn za tretmane lica i tijela
Promotivna cijena samo u ožujku: 793 kn po osobi u 1/2 sobi, 945 kn u 1/1 sobi

TRENTNA LJEPOTA

Dva noćenja u Superior sobi
Bogati buffet doručak
Dvije buffet večere
Jedan mesofiller tretman lica (popunjavanje bore i učvršćuje konture lica)
Parafinska kupka za ruke
Jedna refleksna masaža stopala (25 min)
košarica voća u sobi na dolasku
Jedan poklon dobrodošlice Dr. Antonio Martins Coco juice
Neograničeno korištenje Spa & Beauty kutka (fitness, whirlpool, sauna, parna kupelj)
Jedan wellness voucher u iznosu od 75 kn
Rana prijava od 11:00 – kasna odjava do 16:00
Promotivna cijena samo u ožujku: 1.114 kn po osobi u 1/2 sobi, 1.266 kn u 1/1 sobi

Grand Hotel 4 opatijska cvijeta

RADIONICE, PREDAVANJA I POSEBNI TRETMANI

DATUM: 16. ožujka 2014

- TRI YOGA Termin: 10-13 h 3 h 200 kn
Voditelj: Renata Reiner

DATUM: 22. ožujka 2014

- AROMATSKA KINEZILOGIJA Termin: 10-13h 2,5 h 200 kn
Voditelj: Renata Reiner

DATUM: 23. ožujka 2014

- SISTEMSKE KONSTELACIJE Termin: 10-13h 4 h 200 kn
Voditelj: Lidija Delić Lidija Delić

DATUM: 30. ožujka 2014

- POSTURA TIJELA – ŠTO NAM GOVORI I KAKO JE KORIGIRATI
Termin: 10-13h 3 h 200 kn

Voditelj: Voditelj: Đurđica Kovačić

DATUM: 01 - 30. ožujka 2014

- BIOENERGIJA Kombinacija bioenergetskih tehnika za uklanjanje boli, deblokade i uravnoteženje energije
Voditelj: Davor Banić 45 min 400 kn

* za sve individualne tretmane i radionice potrebno je rezervirati termin na 051/295 008 ili poslati mail na wellness.grand@milenijhoteli.hr

POSEBNA PONUDA

OPATIJSKA KAMELIJA - Duboko opuštajuća masaža leđa i stopala 45 min 220 kn

HAMMAM Ritual kupanja tijela. Sastoji se od parne kupelji, četkanja tijela devinom dlakom, te energizirajuće masaže gustom pjenom. Tretman završava ritualnim pranjem kose i šalicom toplog orijentalnog čaja. pon-
čet 75 min ~~500 kn~~ 400 kn

PROLJETNO BUĐENJE

Adriatic pure, osvježavajuća, vitalizirajuća masaža tijela maslinovim uljem i bosiljkom, odlična za čišćenje tijela i stimulaciju cirkulacije uz čišćenje aure (energetskog štita tijela) zvukoterapijom tibetanskim zdjelama. U ponudu je uključeno 30' korištenje Jacuzzija, kao pripreme tijela za nadolazeći tretman
~~60 min~~ 75 min 350 kn

Add value: energetsko čišćenje aure

SPA ESCAPE

- SPA ZA DVOJE pon-čet cijeli dan ~~240 kn~~ - 180 kn
- SPA HAPPY HOUR pon-čet 9-12 h ~~120 kn~~ - 60 kn

SPA VEČERNJI IZLAZAK subotom 22-24h 120 kn

Uključuje: korištenje spa zone + jednokratnu konzumaciju prirodnog koktela

Ovog vikenda Vaš izlazak neka bude nešto drugačiji – pozovite prijatelje i prijateljice te se opustite i zabavite u wellnesu Spa Oasis u Grand hotelu 4 opatijska cvijeta. Neograničeno korištenje bazena, jacuzzija, finske saune, turske kupelji, ledene fontane uz zvukove dobre glazbe će definitivno biti drugačiji – 'SPA NIGHT OUT'!

Posebna popusta u ožujku:

Spa večeri - Spa escape 30% popusta

ned – čet 18 – 21 h

pet – sub 20 – 22 h

Hotel Milenij

RADIONICE, PREDAVANJA I POSEBNI TRETMANI

15. ožujka 2014

AKUPUNKTURA Termin: od 10- 20 h 45- 60 min 250 kn

Voditelj: Zrinka Orešković, dr.med.

RADIONICA: MOĆ ČAKRI Tema: Obilje u meni Predavanje + grupno vježbanje

Termin 10-13,00 h 3 h 250 kn

Individualno Termin: 14,00 – 20 h 60 min 250 kn

Voditelj: Petra Brzović

FENG SHUI RADIONICA Tema: Feng Shui Detox

Voditelj: Irena Lučić Termin: od 16- 18 h 120 min 250 kn

16. ožujka 2014

AKUPUNKTURA Termin: od 10- 20 h 45- 60 min 250 kn

Voditelj: Zrinka Orešković, dr.med.

RADIONICA: MOĆ ČAKRI Tema: Obilje u meni

Predavanje + grupno vježbanje Termin 10-13,00 h 3 h 250 kn

Individualno Termin: 14,00 – 20 h 60 min 250 kn

Voditelj: Petra Brzović

FENG SHUI RADIONICA Tema: Feng Shui u mom prostoru

Voditelj: Irena Lučić Termin: od 16-18 h 120 min 250 kn

29. ožujka 2014

AKUPUNKTURA Termin: od 10- 20 h 45- 60 min 250 kn

Voditelj: Zrinka Orešković, dr.med.

RADIONICA: MOĆ ČAKRI Tema: Ljepota i zdravlje žene

Predavanje + grupno vježbanje Termin 10-13,00 h 3 h 250 kn

Individualno Termin: 14,00 – 20 h 60 min 250 kn

Voditelj: Petra Brzović

FENG SHUI RADIONICA Tema: Zaljubljena i sretna

Voditelj: Irena Lučić Termin: od 16-18 h 120 min 250 kn

30. ožujka 2014

AKUPUNKTURA Termin: od 10- 20 h 45- 60 min 250 kn

Voditelj: Zrinka Orešković, dr.med.

RADIONICA: MOĆ ČAKRI Tema: Ljepota i zdravlje žene

Predavanje + grupno vježbanje Termin 10-13,00 h 3 h 250 kn

Individualno Termin: 14,00 – 20 h 60 min 250 kn

Voditelj: Petra Brzović

FENG SHUI RADIONICA Tema: Pet transformacija

Voditelj: Irena Lučić Termin: od 16-18 h 120 min 250 kn

* za sve individualne tretmane i radionice potrebno je rezervirati termin na 051/202 050 ili poslati mail na wellness.milenij@milenijhoteli.hr

POSEBNA PONUDA

THAI SVIJET MASAŽA

Tradicionalna tajlandska masaža 60min 400,00 – 25% = 300,00 kn

Tradicionalna tajlandska masaža 90min 500,00 – 25% = 375,00 kn

Stretch & Thai / Foot & Thai 60min 450,00 – 25% = 335,00 kn

Thai masaža stopala – NOVO 30 min 170,00 kn

THAI masaža za parove (svaku nedjelju)

Izvorni tajlandski terapeuti naučit će vas kako se istezati i opuštati kod kuće uz meditaciju i međusobnu masažu (30 min masaža+15 min meditacija) 300,00 kn

ZVUKOTERAPIJA TIBETANSKIM ZDJELAMA

Rad na energetskim centrima (čakrama) prirodnom vibracijom i zvukom duboko opušta i smanjuje stres, ublažava bolove, poboljšava cirkulaciju, podiže imunitet te oslobađa emocionalne blokade 60 min

Cijena: ~~390,00 kn~~ = 290,00 kn

BABOR SPA PARTY

Kombinacija zabave i opuštanja; uz zvuke glazbe, čašu pjenušca i kanapé, opuštanje u saunama, bazenu i jacuzziu; svaka dama dobiva poklon vrećicu s Baborovim proizvodima; stručno savjetovanje i gratis test vitalnosti kože 180min Cijena: 125,00 kn

Termini: * 07.03.2014. od 18:30-21:30 h * 21.03.2014. od 18:30-21:30 h

*zbog ograničenog broja sudionica potrebno napraviti rezervaciju za odabrani termin na 051/202 050 ili poslati mail na wellness.milenij@milenijhoteli.hr

BONUS: zatražite karticu 3 + 1 i ostvarite dodatnu pogodnost u Royal Spa wellnessu

Ukoliko ste u ožujku koristili bilo koje tri usluge wellnessa hotela Milenij, pohađali bilo koje tri radionice ili tretmana, ili koristili bilo koje tri kombinacije od navedenog, ostvarili ste pravo na 20% popusta na jedan od sljedećih tretmana: Lomi Lomi Nui, Hot Stone, Milenij Bamboo, Milenij Sensation, a koji možete iskoristiti do 30.05.2014. godine. Uz bukirani i tretman dobivate i spa dan gratis.

Lomi Lomi Nui + spa dan ~~700 kn~~ 440 kn

Hot Stone + spa dan ~~590 kn~~ 352 kn

Milenij Bamboo + spa dan ~~550 kn~~ 320 kn

Milenij Sensation + spa dan ~~620 kn~~ 376 kn

Wisteria Vital 02.01. - 30.12.2014

• Minimalan boravak 2 noći na bazi polupansiona

• Bogati buffet doručak i večera

• Aroma back vital 60'

Kombinacija hidromasaže i terapijske masaže leđa uklanja stres i krutost u mišićima leđa

• Aroma head relax 15'

Opuštajuća masaža vlasišta

• Foot vital 15'

Vitalizirajuća masaža stopala osvježavajućim herbalnim gelom

• Ulaznica za wellness sadržaje 3 sata

• Korištenje bademantila i papuča

• Konzumacija biljnih čajeva i voća

Superior dvokrevetna soba

Cijene već od 344,00 €

Hotel Villa Kapetanović

Masaža kamelija - masaža tijela i lica u trajanju od 75 min, opustajuća masaža u kombinaciji sa eteričnim ulja kamelija. Cijena: 300,00 kn

Liftosom guinot tretman lica - kolagenska njega lica u trajanju od 60 min. Cijena: 300,00 kn

Aromascrab masaza - piling cijelog tijela s masažom, trajanje 45 min. Cijena: 200,00 kn

Hotel Mozart

Nudimo i sljedeće masaže na koje odobravamo popust od 20%. Također, svatko tko odabere Mozart simfoniju ili Čokoladnu masažu dobija 50% popust na usluge manikure i pedikure (ispod navedeno)

NJEGA TIJELA

Mozartova simfonija 90 min 600,00 kn

Anticelulitna masaža 30 min 200,00 kn

Čokoladna masaža 70 min 480,00 kn

Relax masaža 60 min 320,00 kn

MANIKURA I PEDIKURA

Manikura s lakiranjem 75 min 260,00 kn

Manikura bez lakiranja 60 min 180,00 kn

Lakiranje 30 min 90,00 kn

Spa pedikura s lakiranjem 90 min 250,00 kn

Spa pedikura bez lakiranja 60 min 300,00 kn

Medicinska pedikura 75 min 240,00 kn

Wellness paket

2 x noćenje u romantičnim sobama sa secesijskom atmosferom

2 x bogati buffet doručak

2 x večere

1 x masaža po izboru (30 min.) po osobi

korištenje SPA-usluge svakodnevno (finska sauna, turska kupelj, infra-crvena sauna, japanska kupelj, relaks

zona)

korištenje fitness-sobe svakodnevno

ogrtači i papuče za wellness

neograničeno korištenje besplatnog bežičnog interneta u sobama i ostalim hotelskim prostorijama

Cijena za 2 noći po osobi ponedjeljak-četvrtak	€ 109,00 / KN 818,00
Cijena za 2 noći po osobi petak-nedjelja	€ 119,00 / KN 893,00
DODATNI DAN na bazi polupansiona po osobi	€ 50,00 / KN 443,00
Dodatak za SOBU S BALKONOM I POGLEDOM NA MORE po danu	€ 10,00 / KN 75,00
Dodatak za SINGLE-USE po danu	€ 35,00 / kn 263,00
Boravišna pristojba	KN 7,00 po osobi i danu.

MIN. BORA VKA: 2 noći

GRATIS smještaj za djecu do 3 godine. POPUST NA 3. LEŽAJ za odrasle osobe -20%, a za djecu do 4 - 12 godina -50%

Napomena: djeci do 3 godine nije dopušteno korištenje SPA sadržaja, a djeci do 16 godina samo u pratnji roditelja.

Laurana Spa – medical wellness centar – Hotel Lovran Učilište Lovran - ustanova za obrazovanje odraslih

Wellness medical spa centar - Akcija 50 % popusta!

Program Laurane Spa – Hotel Lovran

PAKET ZDRAVA LEĐA (4 dolaska)

Paket uključuje fango i masažu

Redovna cijena: 600 kn

Cijena sa popustom u ožujku (-50%): 300 kn

[Wellness akademija \(program Učilišta Lovran\) Ulaz slobodan !](#)

Obavezna prijava za program:

AUTOGENI TRENING – wellness program za duhovni - osobni rast i razvoj

Petak: 07. ožujak 2014. (17.00 – 18.00)

Petak: 14. ožujak 2014. (17.00 – 18.00)

Petak: 28. ožujak 2014. (17.00 – 18.00)

Autogeni trening je prirodna, znanstveno utemeljena metoda mentalne koncentracije, autosugestije, opuštanja i jačanja samoizlječujućih duševnih i tjelesnih snaga. Omogućuje osobi da ublaži napetost psihičke i fizičke prirode sa ciljem dovođenja tijela u balans. Trening se izvodi u udobnom sjedećem ili ležećem položaju.