

- Putujmo zajedno -

# DETOX program

8.1. - 21.12.2012.



## PROGRAM:

- 7 x noćenje
- 1. dan čišćenje tijela donat vodom (Abbautag)
- 5 dnevni post – sa povrtnim juhama, svježe cijeđenim sokovima voća i povrća
- 1 dan – zadnji dan - laka prehrana (Aufbautag)
- kupanje u Lotus Termama
- uporaba sauna centra u Lotus Termama
- svaki petak i subotu noćno kupanje do 23.00 sata
- boca ljekovite mineralne vode kod dolaska
- uporaba kupaćeg ogrtača i ručnika za kupanje
- slobodan ulaz u HIT Casino Fontana
- *program za duhovno i sportsko buđenje:*
  - o »pozdrav jutru«, joga, jutarnja tjelovježba, vodena gimnastika, aqua aerobik
  - o plesne večeri u kavani Cappuccino ili kavani Imperial, društvene igre, organizirane šetnje
- *osobno savjetovanje*
- *dnevno u sobu servirana ljekovita mineralna voda i čaj za »dobro jutro«*
- *5 x fango jetre*
- *1 x marocan cocon s rasolom*
- *1 x limfna drenaža (45 min)*
- *2 x Green press a 30 Min*
- *1 x postupak čišćenja sa ultratone futura (30 min)*

## CIJENA PROGRAMA PO OSOBI U KN:

GRAND HOTEL SAVA****sup	08.01. – 01.04.	Dodatni dan	01.04. – 20.05.	Dodatni dan
	20.05. – 05.08.		05.08. – 04.11.	
	04.11. – 21.12.		21.12. – 28.12.	
	7 dana		7 dana	
Dvokrevetna soba - LUX	6830	555	7210	600
Dvokrevetna soba – SUP	6450	501	6830	555
Dvokrevetna soba – SUP CLASSIC*	6070	448	6450	494

\*Cijena uključuje PDV.

- *dijete do 5 godina – GRATIS u sobi s roditeljima*
- *dijete do 12 godina – 30% popusta na dan na pomoćnom krevetu u sobi sa roditeljima*

## DOPLATE PO OSOBI:

- boravišna pristojba: 11 kn / dan
- jednokrevetna soba : 115 kn/ dan (Grand hotel Sava – LUX i SUP)
- soba grand : 38 kn/ dan

BEZ DOPLATE

1/1

SOBE:

16.11. –

21.12.201

AUTOTRANS d.o.o.  
TURISTIČKA AGENCIJA · 51 000 RIJEKA  
TRG ŽABICA 1 · HRVATSKA  
[www.autotrans-turizam.com](http://www.autotrans-turizam.com)  
HR-AB-51-040017902  
OIB 19819724166

**POSLOVNICE:** RIJEKA, 051-212 224 [rijeka@autotrans.hr](mailto:rijeka@autotrans.hr)  
OPATIJA, 051 271 553 [opatija@autotrans.hr](mailto:opatija@autotrans.hr); KRK, 051 222 661  
[krk@autotrans.hr](mailto:krk@autotrans.hr); CRES 051 572 050 [cres@autotrans.hr](mailto:cres@autotrans.hr); CRIKVENICA  
051 243 800 [crikvenica@autotrans.hr](mailto:crikvenica@autotrans.hr); SENJ 053 882 436  
[senj@autotrans.hr](mailto:senj@autotrans.hr); RAB 051 774 929 [rab@autotrans.hr](mailto:rab@autotrans.hr); PULA 052 811  
218 [pula@autotrans.hr](mailto:pula@autotrans.hr); ČAKOVEC 040 313 719 [cakovec@autotrans.hr](mailto:cakovec@autotrans.hr)

- Putujmo zajedno -



**Dnevni program:**

**1 dan:**

- dolazak u hotel i smještaj (ljekovita mineralna voda i čajevi u sobi)
- razgovor s voditeljem Lotus Wellness centra i predstavljanje programa
- razgovor s voditeljem fitnesa i voditeljem restorana Kaiser
- u 12.00 sati - ručak - povrtna juha
- poslijepodnevni odmor
- u 14.00 sati - šetnja sa fizioterapeutom (cca. 1 sat)
- u 16.00 sati - bazen i saune
- u 18.00 sati - večera - žitne pahuljice - povrće
- u 19.00 sati - meditacija (30 min)
- **pijenje ljekovite mineralne vode (mlake - donosimo iz pivnice ) barem 2 litre i čaj svaki dan**

**2. dan:**

- u 7.30 sati - joga
- u 8.00 sati - tjelovježba
- u 8.30 sati - jutarnji čaj - jabučni ocat s medom i topla ljekovita mineralna voda
- u 10.00 sati - vježbe opuštanja
- u 10.30 sati - fango jetre
- u 11.00 sati - limfna drenaža (45 min)
- u 12.00 sati - ručak - povrtna juha
- poslijepodnevni odmor
- u 14.00 sati - šetnja sa fizioterapeutom (cca. 1 sat)
- u 16.00 sati - bazen i saune
- u 18.00 sati - večera - svježe cijeđeni sok - Asramski Juice - jabuka, banane, limunov i jabučni sok, sjemenke
- u 19.00 sati - meditacija (30 min)

**3. dan:**

- u 7.30 sati - joga
- u 8.00 sati - tjelovježba
- u 8.30 sati - jutarnji čaj - biljni čaj i topla ljekovita mineralna voda
- u 10.00 sati - vježbe opuštanja
- u 10.30 sati - fango jetre
- u 11.00 sati - Grenn Press (30 min)
- u 12.00 sati - ručak - povrtna ili voćna juha
- poslijepodnevni odmor
- u 14.00 sati - šetnja sa fizioterapeutom (cca. 1 sat)
- u 16.00 sati - bazen i saune
- u 18.00 sati - večera - svježe cijeđeni sok - Sunčev zalazak - sjemenke, jabučni sok, cimet
- u 19.00 sati - meditacija (30 min)

**4. dan:**

- u 7.30 sati - joga
- u 8.00 sati - tjelovježba
- u 8.30 sati - jutarnji čaj - biljni čaj i topla ljekovita mineralna voda
- u 10.00 sati - vježbe opuštanja
- u 10.30 sati - fango jetre
- u 11.00 sati - detoksikacija sa ultratonom Futura (30 min)
- u 12.00 sati - ručak - povrtna ili voćna juha
- poslijepodnevni odmor
- u 14.00 sati - šetnja sa fizioterapeutom (cca. 1 sat)
- u 16.00 sati - bazen i saune
- u 18.00 sati - večera - svježe cijeđeni sok - Napitak vitalnosti - rajčica, grejp, naranča, ananas
- u 19.00 sati - meditacija (30 min)

**5. dan:**

- u 7.30 sati - joga
- u 8.00 sati - tjelovježba
- u 8.30 sati - jutarnji čaj - ayurveda čaj i topla ljekovita mineralna voda
- u 10.00 sati - vježbe opuštanja
- u 10.30 sati - fango jetre
- u 11.00 sati - marocan cocon sa rasolom (40 min)
- u 12.00 sati - ručak - povrtna ili voćna juha
- poslijepodnevni odmor
- u 14.00 sati - šetnja sa fizioterapeutom (cca. 1 sat)
- u 16.00 sati - bazen i saune
- u 18.00 sati - večera (svježe cijeđeni sok - napitak od mrkve - korjenastog povrća, jabuke, peršina, jabučni sok)
- u 19.00 sati - meditacija (30 min)

**6. dan:**

- u 7.30 sati - joga
- u 8.00 sati - tjelovježba
- u 8.30 sati - doručak - müsli i zeleni čaj
- u 10.00 sati - vježbe opuštanja
- u 10.30 sati - fango jetre
- u 11.00 sati - Grenn Press (30 min)
- u 12.00 sati - ručak - salatni ili povrtni tanjur
- poslijepodnevni odmor
- u 14.00 sati - šetnja sa fizioterapeutom (cca. 1 sat)
- u 16.00 sati - bazen i saune
- u 18.00 sati - povrtna krem juha
- u 19.00 sati - meditacija (30 min)

**7 dan:**

- u 7.30 sati - joga
- u 8.00 sati - tjelovježba
- u 8.30 sati - doručak - müsli i čaj
- u 10.00 sati - vježbe opuštanja
- u 11.00 sati - odlazak

AUTOTRANS d.o.o.  
TURISTIČKA AGENCIJA · 51 000 RIJEKA  
TRG ŽABICA 1 · HRVATSKA  
[www.autotrans-turizam.com](http://www.autotrans-turizam.com)  
HR-AB-51-040017902  
OIB 19819724166

**POSLOVNICE: RIJEKA**, 051-212 224 [rijeka@autotrans.hr](mailto:rijeka@autotrans.hr)  
**OPATIJA**, 051 271 553 [opatija@autotrans.hr](mailto:opatija@autotrans.hr); **KRK**, 051 222 661  
[krk@autotrans.hr](mailto:krk@autotrans.hr); **CRES** 051 572 050 [cres@autotrans.hr](mailto:cres@autotrans.hr); **CRIKVENICA**  
051 243 800 [crikvenica@autotrans.hr](mailto:crikvenica@autotrans.hr); **SENJ** 053 882 436  
[senj@autotrans.hr](mailto:senj@autotrans.hr); **RAB** 051 774 929 [rab@autotrans.hr](mailto:rab@autotrans.hr); **PULA** 052 811  
218 [pula@autotrans.hr](mailto:pula@autotrans.hr); **ČAKOVEC** 040 313 719 [cakovec@autotrans.hr](mailto:cakovec@autotrans.hr)