

D|RESORT

Çöcek

DIYETİSYEN MÜGE BOZOK İLE

Spring Reset

25 - 28 NİSAN

Sabah kahvaltısı, öğle ve akşam yemekleri program akışınızda yer alan saatlerde Olives veya D'Breeze'de verilecektir. Değişiklik olması durumunda ekibimiz tarafından bilgilendirme yapılacaktır.

Yemek ve ara öğün saatlerine dikkatle uymanızı tavsiye ediyoruz.

Ölçümlerinizi otele giriş ve çıkış yapacağınız günlerde gerçekleştirilecektir.

Odanızdaki mini barda bulunan soda için önerilen maksimum tüketim miktarı günde 1 adettir.

Menülerimizdeki yiyeceklerin organik besinlerden hazırlanmasına özen gösteriyoruz.

Menülerimizde kesinlikle tuz kullanmıyoruz. Tuz tadını lezzeti doğal baharatlar ve soslar ile yaratıyoruz.

Gün içinde yapılan fiziksel ya da sosyal aktivitelere katılmamanız durumunda oda telefonunuzdan 727'yi tuşlayarak D-SPA ekibimize bildirmenizi rica ederiz.

Program boyunca dinlendirici kitaplar okumanızı önerirken yine program boyunca sigara kullanmamanızı tavsiye ediyoruz.

Programınızda deneyimlemek istediğiniz masaj ve farklı SPA uygulamaları olursa oda telefonunuzdan 727 numaralı telefonu arayarak D-SPA ekibimize bildirebilirsiniz.

Sabah 08:00 ile akşam 21:00 saatleri arasında diyetisyen Müge Bozok ile iletişime geçmek için 0530 944 12 46 numaralı telefonda arayabilirsiniz.

Program haricinde tüketilen yiyecek ve içecekler otelden ayrılırken tarafınıza ekstra harcama olarak yansıtılacaktır.

Programda belirtilen beslenme rutininizi bozmamanızı önemle rica ederiz.

Teşekkürler!

1. GÜN



09.00 - 13.00	DYT. MÜGE BOZOK İLE ÖN DEĞERLENDİRME KAS-YAĞ ANALİZİ SAĞLIKLI İÇECEK İKRAMI ODALARA YERLEŞME VE DİNLENME
14.00 - 15.00	ÖĞLE YEMEĞİ
15.30 - 16.30	YOGA
16.30 - 17.30	ARA ÖĞÜN VE SAĞLIKLI ÇAY SAATİ
17.00 - 18.00	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
19.00 - 20.00	AKŞAM YEMEĞİ
21.30	PROBİYOTİK TAKVİYESİ & UYKU ÇAYI

2. GÜN



07.45 - 08.00	CANLANDIRICI İÇECEK VE MEDİTASYON
08.00 - 09.30	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
09.30 - 10.30	SAĞLIKLI KAHVALTI
10.30 - 11.30	D-SPA UYGULAMALARI İÇİN SERBEST ZAMAN
11.30 - 12.30	DYT. MÜGE BOZOK İLE SÜRDÜRÜLEBİLİR BESLENME SÖYLEŞİSİ
12.30 - 13.30	MAT PİLATES
13.30 - 14.30	ÖĞLE YEMEĞİ
14.30 - 16.00	D-SPA UYGULAMALARI İÇİN SERBEST ZAMAN
16.00 - 17.30	DENİZ AYDA İLE TIE-DYE ATÖLYESİ
17.30 - 18.30	YOGA
19.00 - 20.30	AKŞAM YEMEĞİ
20.30 - 21.30	CAN DEDEOĞLU İLE HİNT AKORDİYONU VOKAL ATÖLYESİ
21.30	PROBİYOTİK TAKVİYESİ & UYKU ÇAYI

3. GÜN



07.45 - 08.00	CANLANDIRICI İÇECEK VE MEDİTASYON
08.00 - 09.30	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
09.30 - 10.30	SAĞLIKLI KAHVALTI
10.30 - 12.30	D-SPA UYGULAMALARI İÇİN SERBEST ZAMAN
12.30 - 13.30	MAT PİLATES
13.30 - 14.30	ÖĞLE YEMEĞİ
14.30 - 16.00	D-SPA UYGULAMALARI İÇİN SERBEST ZAMAN
16.00 - 16.30	DYT. MÜGE BOZOK & REVNA SARIGÜL İLE SAĞLIKLI ATIŞTIRMALIKLAR ATÖLYESİ
17.00 - 18.00	YOGA
19.00 - 20.00	AKŞAM YEMEĞİ
20.30 - 21.30	NURISH ATÖLYE İLE ORGANİK MUM YAPIMI ATÖLYESİ
21.30	PROBİYOTİK TAKVİYESİ & UYKU ÇAYI

4. GÜN



07.45 - 08.00	CANLANDIRICI İÇECEK VE MEDİTASYON
08.00 - 09.30	DOĞA YÜRÜYÜŞÜ
09.30 - 10.30	SAĞLIKLI KAHVALTI
11.00 - 12.30	DYT. MÜGE BOZOK İLE SON DEĞERLENDİRME
12.30 - 13.30	ARA ÖĞÜN