

Talaso Strunjan z besedami naših gostov

Svoja počitniška doživetja in zadovoljstvo so nam zaupali:

Besedilo: **Maja Bele**

Marta in Drago:

Malce drugačni pomladni prazniki

Marta in Drago sta bila ena najbolj nasmejanih, komunikativnih, pa tudi aktivnih gostov v Strunjanu. Simpatična zakonca, še vedno delno delovno aktivna, sta se prvomajske praznike odločila preživeti tokrat drugače kot sicer. Običajno se s popotniškimi prijatelji odpravita raziskovat evropske prestolnice ali daljne pokrajine, tokratno izbrano destinacijo pa sta že poznala, zato sta si zaželela doživeti nekaj drugačnega, in kot poudari Marta, narediti nekaj zase. Po natančnem pregledu ponudbe raznovrstnih počitniških medicinsko-sprostitutvenih programov na internetu sta se odločila za 5-dnevni program Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje v Talasu Strunjan.



Zadovoljna Marta in Drago na 5-dnevnem programu Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje

V PRIJETNEM PRIČAKOVANJU

Ob prihodu je bil najprej na vrsti sprejem v sprostitutvenem centru Salia, s predstavitvijo programa in ogledom celotnega kompleksa, potem pa se je počasi že začelo zares, z analizo strukture telesnih tkiv ter aroma masažno kopeljo in morskim pilingom telesa. Prvi dan je namreč namenjen sproščanju, fizičnemu in psihičnemu – sprostitvi telesa in napetih mišic, umirjanju misli in odklopu od običajnega vsakdana, spoznavanju novega okolja in prijetni pripravi na aktivni dopust.

Naslednji dan sta zakonca Zdošek program nadaljevala s pregledom pri zdravniku in s terapijami, ki so bile nato na urniku skoraj dnevno: dihalne vaje, telovadba v bazenu, nordijska hoja, sprostitutvene vaje, vaje za hrbe-

nico, vaje za moč v fitnessu, popoldne pa počitek za telo in dušo v sprostitutvenem centru – s fangom (zdravilna topla obloga iz solinskega blata), klasično terapevtsko masažo, razstrupljevalno masažo Detox ali masažnimi kopelmi ter savnanjem.

TAKO JE NAJLAŽJE SPOZNATI NOVE TRETMAJE

Marti in Drago je bilo prav všeč, da je bilo toliko aktivnosti. »Saj sva prišla delat, ne pa ležat,« sta smeje se razlagala. Da bi bolje spoznala okolico Strunjana in da bi lahko občudovala čudoviti razgled vse do italijanske obale, sta tudi sama vzela pot pod noge in v enem popoldnevu nabrala 12 kilometrov – do Pirana in Portoroža in spet nazaj v Strunjan.

Drago je pridobil mišično maso in izgubil nekaj toľšče, Marti pa je bilo še zlasti všeč solinsko blato fango, ki ga prej ni poznala: »Lepo je bilo spoznati nove tretmaje, ki jih ponuja program, saj se jih sama najverjetneje ne bi spomnila preizkusiti«. Zadovoljna sta bila tudi s prehranskim posvetom in primeri jedilnikov, ki sta jih prejela za domov.

OB DESETIH ZVEČER ŽE V POSTELJI

Čeprav sta veliko v naravi in sta navdušena pohodnika, sta bila po programu vsak večer prav prijetno utrujena in sta ob desetih že trdno spala. Ob koncu aktivnih petih dni pa sta povzela, da sta zadovoljna in vesela, da sta izbrala ravno ta program. »Zdi se nama zelo dobro zastavljen. Če vsaj malo skrbimo zase, se gibamo pa še kaj dodamo, se bomo prav gotovo bolje počutili tudi v letih, ki še pridejo.«

Za kakovostno življenje v vseh življenjskih obdobjih – program Healthy Ageing – za daljše in boljše življenje:

Vitalnejši smo lažje kos spremembam, ki nam jih prinesejo leta. S pravih življenjskih slogom bolje vzdržujemo telesno in duševno zdravje in tako ključno vplivamo na svojo biološko starost.

Cena programa: 5 nočitev – 299,70 EUR (obvezna rezervacija bivanja s polnim penzionom)