

# Lille Wellness pakke

## 350,-

### Behandlinger:

#### PODS 30 min:

Der vælges en af de tre behandlings maskiner som ses på bagsiden  
Saunapod, Collagenpod eller Blanket.

#### VARMEBÆNKE & MINDFULLNESS:

Du introduceres nu til mindfulness i infrarøde varmebænke. En yderst afslappende afstressende behandling. Varighed ca. 20 min.

#### FODMASSAGE:

Fodmassagen foregår i maskiner, der ved hjælp af små cirkulerende kugler løsner spændingerne under dine fødder. Du kan nu sidde og nyde udsigten til markerne mens du får serveret en kop kaffe eller the.

#### Body Wave:

15 min. behandling hvor anklerne rulles fra side til side og får dig til at slippe spændinger langs rygsøjlen og træne dig i at slippe "kontrol"

#### MASSAGE MADRAS:

15 min. Hvor ryggen rulles godt igennem af store kugler som masserer ryggen. Nakken rulles igennem af en nakkepude.



# Afslapning & Velvære

Vi byder dig velkommen til halvanden times dejlig afslapning, hvor det eneste det drejer sig om er DIG.

Du skal nu igennem flere forskellige behandlings maskiner, som stimulerer din krop til at udskille afslappende hormoner hvilket giver dig smertelindring og følelsen af velvære.

Behandlingerne med de infrarøde stråler virker cirkulationsbefordrende udrensende samt opstrammende, og du går hjem med ny energi.

## Hvad skal jeg have med:

Du skal medbringe 2 store håndklæder.

Badekåbe

Badetøj

Badesko

Et par ekstra trusser

Strømper til fodmassage

Gerne en lille let frokost, som kan nydes mens du får fodmassage 😊

## Hvor mange kan der være:

Der tages max 10 personer ind, så ved større grupper reserveres hele centeret.

Man kan også komme alene eller sammen med et par veninder, kæreste eller mand.

## Hvordan booker jeg tid:

På [fyzfit.dk](http://fyzfit.dk) booker du en tid i en af de tre mulige maskiner. I "Noter" skriver du at det er til en lille wellness pakke.

Vær opmærksom på åbningstider.

Ring og få hjælp hvis der er problemer med bookning.



## FYZFiT

Spa & Wellness Center Gudskov

- en oase af velvære behandlinger

Grusgyden 66 · 5450 Otterup · Tlf: +45 40 73 35 92 · [fyzfit@fyzfit.dk](mailto:fyzfit@fyzfit.dk) · [www.fyzfit.dk](http://www.fyzfit.dk)