

## Tuulan Matkat

### JOOGAA JA KYLPYLÄHOITOJA HAAPSALUN FRA MARESSA 8.-13.10.2023



Lämmin merivesi, sinkkipitoinen merimuta sekä raikas ilma ovat tehneet idyllisestä Haapsalusta tunnetun lomakaupungin jo vuosikausia. Fra Mare Thalasso Spa haluaa tarjota kokonaisvaltaisen elämyksen- joogaa, terveellisen ruokavalion, rentouttavia ja terveyttä edistäviä hoitoja ja toimenpiteitä.

Joogaohjaajina toimivat **Daire Tammik** ja **Kei Kvarnstrom**. Joogaharjoituksissa tähdätään rentoutumiseen, parempaan tasapainoon, energian ja notkeuden lisäämiseen.

Matkaemäntänä on **Tuula Kanninen**. Tervetuloa virkistäytymään Haapsaluun!



Alustava matkaohjelma:

#### 08.10. sunnuntai Tervetuloa Haapsaluun

Klo 09:40 Kokoontuminen Katajanokan terminaalilla. Matkalippujen jako ja nousu laivaan. Matkatavarat viedään ryhmälle varattuihin kahteen hyttiin.

Klo 10:15 Brunssi laivan buffetravintolassa.

Klo 10:30 Viking Linen XPRS lähtee Helsingistä ja saapuu Tallinnaan klo 13:00. Paikallinen tilausbussi on odottamassa Tallinnan terminaalilla. Kuljetus Haapsaluun kestää vajaat kaksi tuntia (n. 100 km). Majoittuminen viideksi yöksi.



#### Fra Mare Thalasso Spa



Ranna Tee 2, Haapsalu

<https://www.framare.ee/?lang=fi>

Thalasso Spa Fra Mare sijaitsee merenrannalla, n. 1,5 km päässä Haapsalun lomakaupungin keskustasta. Rannalle matkaa on 50 m. Hotellissa on buffetravintola, lobbybaari, a la carte-ravintola, kylpyläosasto. Huoneissa on 115 huonetta, joissa kylpyhuone, hiustenkuivain, tv, kylpytakki, langaton wifi. Laminaattilattiat.

Kylpyläosastolla on merivesiallas 8 x 11 m, lämmitetty ulkoallas, poreallas, terassi, 5 erilaista saunaa. Joogasali sijaitsee 2. kerroksessa. Hotellissa ei ole hissiä. Hotellin kauneussalongista voi varata erilaisia kauneushoitoja, kuten kasvo-, käsi- ja jalkahoitoja. Suosittelemme kauneushoitojen varaamista etukäteen.

Matkaan sisältyy 8 hoitoa, joista 4 valitaan henkilökohtaisten ja 4 ryhmähoitojen joukosta. Kumpaakin hoitoa annetaan yksi päivässä.

Henkilökohtaiset hoidot:

- Hieronta 25 min (saatavissa enintään 2 kertaa)
- Mutahoito (saatavissa enintään 2 kertaa, ei peräkkäisinä päivinä)
- Mutakääre käsille (huom! annetaan eri aikaan kuin jaloille)
- Mutakääre jaloille (huom! annetaan eri aikaan kuin käsille)
- yrttikylpy
- porekylpy
- vedenalainen hieronta

- musiikkihoito
- hierova tuoli ja musiikkiterapia
- syväkosteuttava parafiinihoito käsille tai jaloille

Mutahoidolla lääkitään kroonisia nivel- ja lihastulehduksia, reumaattisia sairauksia, lihassurkastumia, selkärangan sairauksia, kroonisia ihotauteja (psoriasis, ekseema), kroonisia naistentauteja, kroonisia sisätauteja, onnettomuuksien ja leikkausten jälkeisiä arpeutumia.

**Mutahoito ei sovellu hoidoksi:** kohonnut verenpaine, verisairaudet, kasvaimet, kuumetaudit, verenvuodot, sydämen vajaatoiminta II-III aste, munuaissairaudet, mielisairaudet, tuberkuloosi. Huom! Mutahoitoa annetaan asiakkaan omalla vastuulla.

Ryhmähoidot:

- lääkintävoimistelu salissa 30 min.
- vesivoimistelu 30 min.
- medi jooga selälle 50 min.
- suolakammio
- piikkimattohoito
- rentoutumishuone (SAD valoterapia ja meriteemahuone)

### Joogakurssi:

**09.10. maanantai – 12.10. torstai**

**Klo 07:30 – 08:30 Aamujooga (60 min.)**

**Klo 17:00 – 18:30 Iltajooga (90 min.)**

**13.10. perjantai**

**Klo 07:30 – 08:30 Aamujooga (60 min.)**

### Ruokailut, alkaen 8.10. päivällisestä, päättyen 13.10. aamiaiseen

Klo 07:30 – 11:00 Aamiainen

Klo 13:00 – 15:00 Lounas

Klo 17:00 – 20:00 Päivällinen

### 09.10. maanantai – 12.10. torstai Fra Maren järjestämää oma ohjelmaa

Klo 08:00 – 10:00 Mahdollisuus aamu-uintiin merivesialtaassa ja aamusaunaan Day Spa osastolla.

Klo 08:30 – 09:30 Mahdollisuus lähteä ohjaajan seurassa sauvakävelylle ja voimistelemaan thalassoterapian perinteiden mukaisesti pitkin meren rantaa ja mäntymetsän kuntopolulle.

Klo 15:00 – 21:00 Thalasso Day Spa sauna- ja allasosasto on asiakkaiden käytössä, max 3 h/pvä

### 13.10. perjantai kotimatkalle

Klo 12:00 Huoneiden luovutus ja lähtö tilausbussilla kohti Tallinnaa.

Tallinnassa jää hieman vapaata aikaa.

Klo 17:00 Matkalippujen jako ja nousu laivaan. Matkatavarat viedään ryhmälle varattuihin hyttein.

Klo 17:30 Viking Linen XPRS lähtee Tallinnasta.

Klo 17:30 Illallinen laivan buffetravintolassa.

Klo 20:00 Saapuminen Helsinkiin.

Hinta min 15 matkustajaa  
710 €/hlö/2h huoneessa

Yhden hengen huoneen lisämaksu 140 €.

Hintaan sisältyy

- laivamatkat kansipaikoin Helsinki – Tallinna – Helsinki
- kaksi sisähyttiä matkatavaroille meno- ja paluumatkalla
- brunssi menomatkalla ja buffetillallinen paluumatkalla
- viiden yön majoitus Fra Mare Thalasso Spa hotellissa standard-huoneissa
- täysihoitoruokailu hotellin buffetravintolassa (aamiainen, lounas, päivällinen)
- joogakurssi
- 8 kylpylähoitoa (4 henkilökohtaista hoitoa ja 4 ryhmähoitoa)
- aamu-uinti Day Spa merivesialtaassa ja aamusauna (Day Spa osastolla)

- Thalasso Day Spa saunan ja allasosaston käyttö max. 3 h klo 15-21
- sauvakävely ja voimistelu thalassoterapian perinteiden mukaan
- bussikuljetus Tallinna – Haapsalu - Tallinna
- polttoainelisämaksu laivoilla, paikalliset verot ja arvonlisävero

Hintaan ei sisälly

- kauneushoidot, saatavilla lisämaksusta
- Thalasso-huone, saatavilla lisämaksusta 150 €/huone/5 yötä
- matkavakuutus **\*\*suositellaan\*\***

Matkaohjelma sitoumuksetta. Hinnat edellyttävät minimilähtijämäärää. Pidätämme oikeuden ohjelman sisällön muuttamiseen force majeure -tilanteissa.



~ ryhmämatkoja vuodesta 2006 ~

Ryhmämatkatoimisto Resviaria Oy  
Åkerlundinkatu 2, 5. krs, Tampere

[info@resviaria.com](mailto:info@resviaria.com)

[www.resviaria.com](http://www.resviaria.com)

Puh. 0440 477 070

KKV 2107/06/Mj