



*Un nou
de viața*



concept

Detox,

Raw Food,

Alkaline diet



Premii castigate de hotel in anii 2012-2013:

- **2013 Europe's Leading Spa & Wellness Resort**
- **2013 Turkey's Leading Beach Resort**
- **2012 Turkey's Leading Beach Resort**

Pachetele oferite de Sianji Well-being Resort:

- **MASTER Detox ("Post" cu sucuri):** Program traditional bazat pe consumarea amestecurilor speciale de sucuri din plante, repaus alimentar, cu o sesiune de curatare a colonului. Este perfect pentru imunizare, pentru energizare si pentru slabire.
- **RAW FOOD:** Program bazat pe alimente proaspete, nefierte si neprelucrate, servite de 3 ori pe zi in combinatie cu sucuri proaspete intre mese.
- **ALKALINE DIETE:** Program bazat pe 80% mancare alcalina si 20% mancare acida, cu 3 mese principale pe zi si 3 snack-uri. Acest pachet este potrivit si persoanelor care nu doresc să renunțe la obiceiurile lor alimentare.

!!! Important: Indiferent de programul pentru care veti opta este necesar sa participati la cel putin 2 activitati fizice pe zi. Fie cele organizate, fie sa aveti activitati in sala de antrenament.

***Meniu Club Alcalin (3 mese principale, 3 gustari)**

***Cazare in camera tip Suite sau Vile**

***Consultatie specialist nutritionist**

***Consultatie specialist detoxifiere**

***Seminarii despre un mod de viata sanatos**

***Ceai de fructe si din plante nelimitat**

***Apa alcalina cu PH10**

Master Detox

| | |
|-------------|---------------------------------|
| 08:00 | Shake |
| 09:30 | Wheat Grass Juice & Herbs |
| 09:30-11:00 | Yoga |
| 11:00 | Shake |
| 12:00-12:45 | Pilates / Streching / Aerobik |
| 12:30 | Green Juice & Electrolite Drink |
| 14:00 | Shake |
| 15:00-15:45 | Aqua Gym |
| 15:30 | Wheat Grass Juice & Herbs |
| 17:00 | Shake |
| 17:00-18:15 | Nature Walk |
| 18:30 | Green Juice & Electrolite Drink |
| 20:00 | Shake |
| 21:30 | Probiotic |

+ Please reserve your 30 minutes for Angel of Water / Colema daily.

- If you need to leave the hotel for a few hours, please ask the juice bar to prepare your drinks to go.
 - Please drink minimum 6 Detox Broth everyday. There is no limit.
 - You can drink unlimited number of herbal teas. No Green Tea. Cinnamon is recommended.
 - We recommend that you participate one Yoga Class daily.
 - Turkish Scrub and Bath is highly recommended in the first 2 days.
 - Please do your Dry Skin Brushing everyday, first thing in the morning.
 - Massages, herbal steam bath, sauna, will speed up your Detoxing process, pleas use the Spa.
 - Min 30 minutes of Alkaline excersize everyday is recommended. (Walking, swimming, Tramboline, Pilates, Streching)
 - How to Breakfast & Healthy Eating and Lifestyle Seminar and Workshop is a big part of your Detox week.
- Make sure you don't have any other reservation on the time of the class.

LIVER FLUSH – 15 TRY SE IA CU SUCUL DE IARBA DE LA ORA 9:30 SI 18:30

Daca aveti probleme cu ficatul si suferiti de ficat gras, daca fumati, daca beti alcool sau apar simptome precum durerea de cap, incepand cu a 3-a zi pana la sfarsitul programului detox puteti sa beti un shake –LIVER FLUSH, pentru a ajuta ficatul si mai mult in procesul de detoxifiere. Are in compozitia sa suc de portocale, de lamaie, picaturi de ulei de masline, usturoi, ghimbir si ardei cayenne.

Raw Food Detox

| | |
|---------------|---|
| 08:00 | Morning Boost + Alkaline Water + Good Morning Fruit Salad |
| 09:30 | Wheat Grass Juice & Herbs & Green Juice |
| 09:30 - 11:00 | Yoga |
| 11:00 | Alkaline Water + Detox Broth |
| 12:00 - 12:45 | Pilates / Stretching / Aerobic |
| 12:30 | Gurme Raw Lunch & Electrolite Drink |
| 14:00 | Alkaline Water + Detox Broth |
| 15:00 - 15:45 | Aqua Gym |
| 15:30 | Wheat Grass Juice & Herbs & Green Juice |
| 17:00 | Alkaline Water + Detox Broth |
| 17:00 - 18:15 | Nature Walk |
| 18:30 | Avacado Shake & Electrolite Drink |
| 20:00 | Green Juice + Alkaline Water |
| 21:30 | Probiotic |

- If you need to leave the hotel for a few hours, please ask the juice bar to prepare your drinks to go.
 - Please drink minimum 6 Detox Broth everyday. There is no limit.
 - You can drink unlimited number of herbal teas. No Green Tea. Cinnamon is recommended.
 - We recommend that you participate one Yoga Class daily.
 - Turkish Scrub and Bath is highly recommended in the first 2 days.
 - Please do your Dry Skin Brushing everyday, first thing in the morning.
 - Massages, herbal steam bath, sauna, will speed up your Detoxing process, please use the Spa.
 - Colemas and colon hydrotherapy is an important part of your cleansing.
 - Min 30 minutes of Alkaline exercise everyday is recommended. (Walking, swimming, Trampoline, Pilates, Stretching)
 - How to Breakfast & Healthy Eating and Lifestyle Seminar and Workshop is a big part of your Detox week.
- Make sure you don't have any other reservations on the time of the class.



Procesul de detoxifiere, pe langa faptul ca ajuta la pierderea kilogramelor, conduce la reglarea metabolismului, funciilor glandelor si a sistemului nervos, dar si la eliminarea toxinelor acumulate in organism, precum si la accelerarea formarii de noi celule si tesuturi. Prin urmare, va puteti astepta la progrese semnificative in legatura cu sanatatea dvs, cum ar fi imbunatatirea echilibrului interior si cresterea nivelului energiei.

In prima zi, va rugam sa faceti o analiza corporala. ***Va recomandam de asemenea sa treceti printr-un test de sanatare daca se va solicita acest lucru, insa va recomandam sa aveti la dvs ultimele analize care sa nu depaseasca 30 de zile de cand au fost efectuate.*** Se vor consuma minim 2 litri de apa alcalina in fiecare zi.

Aportul de lichide este cea mai importanta parte din acest program. Va recomandam sa consumati o cantitate de lichide egala cu minim 6% din greutatea corpului.

O cantitate considerabila de supe detox va fi consumata in minim 6 mese mari pe zi, si de asemenea diferite ceaiuri de plante vor fi buate pe parcursul fiecarei zile. Va rugam sa beati aceste ceaiuri cu 20 de minute inainte sau dupa consumarea oricarui suc de fructe sau salata.

PILATES

Pilates este o metoda de intarire a muschilor abdominali, pentru postura, flexibilitate si coordonare. Cu acest program nu se pierde neaparat grasime, dar veti avea o musculatura mai definita. Indiferent de sex si varsta, metoda ***pilates*** are un efect benefic asupra starii dumneavoastra fizice si psihice. Insa, nu doar atat, ***pilates confera corpului tau o fibra musculara supluta; formeaza un abdomen plat si puternic; corecteaza pozitia vicioasa a spatelui; imbunatateste calitatea respiratiei;***



Beneficiile metodei Pilates:

- fibre musculare mai lungi si mai line (mai pu n groase, mai multa libertate in miscare);
- imbunatateste postura corpului si previne poten alele probleme;
- creste forta/stabilitatea abdomenului si a mobilita i periferice;
- imbunatateste fitnessul func onal si usureaza miscarea;
- echilibreaza forta si flexibilitatea;
- exerci ii fara impact / mai usor de suportat de catre ar cula i;
- poate fi individualizat pentru a se potrivi fiecarui prac cant, de la persoane in recuperare pâna la sportivi de elita;
- ajuta la prevenirea leziunilor;
- completeaza alte metode de exerci ii;
- imbunatateste performanta sportiva (golf, schi, pa naj, etc);

INOT

O modalitate relaxanta, reconfortanta si de amuzament prin care se poate pierde in greutate fara a fi afectate ar cula ile si fara sa transpire este ***inotul***. Cu acest program de asemenea se intareste musculature si se alungeste dand un aspect uniform persoanelor care sufera de celulita.

Avantaje:

- flexibilitate
- se intareste muschiul cardiovascular
- a tudine pozitiva
- scadere in greutate
- reducerea stresului
- cresterea energiei
- creste rezistenta
- intareste muschii
- in special pentru oamenii supraponderali care nu pot executa exerci ii fizice si pentru femeile insarcinate.

TERAPII DIN PROGRAM (CONTRA COST)

Presoterapia (sau drenajul limfatic) – durata 25 minute (~ 30-35 euro)

Aceasta este o terapie prin care se urmareste accelerarea circulatiei sangelui atat prin vene cat si prin nodulii limfatici aflați sub piele. Masajul care ajuta la circulatia sangelui faciliteaza schimbul de lichide dintre celule, ajutand la scaderea retinerii de lichide, imbunatateste starea de oboseala cronica si greutate in organism, ducand oxigenul la toate celulele din organism. Tratamentul anticelulitic si de slabire se aplica pe abdomen, fese si picioare pentru a da un contur frumos corpului, pentru a imbunatati elasticitatea pielii pe zonele pe care se aplica, si pentru a accelera si normaliza circulatia sangelui si a limfei.

Sistemul limfatic are o mare importanta in buna functionare a organismului nostru. Daca el nu si-ar face consincios datoria, am cadea mult mai usor pradati infectiilor de tot felul. Procedura consta intr-un presomasaj, prin care se acioneaza asupra lanțului de ganglioni limfatici. Este o terapie ce propune eliminarea tuturor toxinelor neasimilate de organism în timpul procesului de sinteza celulara. Reducerea



drenajului limfatic si a circulatiei sangelui determina acumulari de grasime, tesutul conjunctiv isi pierde elasticitatea, aparand astfel imperfecțiuni si denivelari ale pielii.

Pentru a optimiza **drenajul limfatic** este necesar ca muschii sa se contracte, tesutul conjunctiv sa fie ferm, oferind un grad ridicat de compresie. Este indicat pentru reducerea celulitei, depunerilor de grasime, detoxifierea organismului, reducerea edemelor (si la femei insarcinate) si stimularea sistemului imunitar. Drenajul limfatic, asadar, este o sedinta de masaj pentru cine sa o execute sau o sedinta de 25 min la aparatul de drenaj limfatic "Pressocare".

Acest aparat are urmatoarele functii:

- stimularea circulației venoase și limfatică
- eliminarea celulitei
- menținerea unei circulații sănătoase, prevenirea varicelor
- eliminarea edemelor post-operatorii și post-traumatice
- prevenirea tromboflebitei
- eliminarea obezității
- detoxifierea totală a organismului, este ideal pentru tratamentul limfedemelor cu diferite etiologii

Corpo (Electrotherapy): - durata 35 minute (~ 30 euro)

Electroterapia – terapie prin care grăsimea din jurul mușchiului este subiectul unei “gimnastici pasive” slăbind zona pe care se realizează. Electroterapia ajută și la tonicitatea pielii grăbind procesul de slăbire, ajută la regenerarea mușchilor și la circulația sângelui. Se aplică pe abdomen, fese, picioare, spate și brațe.

Procedura de electrostimulare corporală a fost folosită inițial în recuperarea musculară a astronauților după întoarcerea din spațiu. Apoi a fost introdusă în spitale, cu funcții multiple, în special în tratarea cazurilor de distrugere a nervilor, durere, reabilitare post-accident. În saloanele de înfrumusețare corporală, această tehnologie a ajuns la un nivel extrem de avansat, având rezultate spectaculoase, depășind fitness-ul și chirurgia plastică. Senzația pe care o ai când faci o sesiune de electrostimulare este foarte plăcută, relaxantă asemenea unui masaj. O sesiune de electrostimulare durează 35 de minute, timp în care mușchii sunt lucrați cu contracții de diverse intensități.



Beneficiile oferite prin tratamentul de electrostimulare:

- reda fermitatea muschilor
- elimina celulita
- stratul adipos se micșorează
- pielea își recapătă elasticitatea și aspectul sănătos
- circulația sanguină se îmbunătățește

Tratamentul trebuie efectuat sistematic, fără pauze, cu o frecvență de minim 2-3 sedințe pe săptămână și trebuie susținut prin urmărirea unei diete și consumarea a cel puțin 2l apă zilnic.

Skin Care

Pentru curățarea pielii în profunzime și îngrijirea pielii se folosesc produse cosmetice de renume. În același timp se pot efectua și masaj pentru ten în funcție de ceea ce dori: anti-îmbătrânire, lifting facial sau fermitate. Va recomandăm să folosiți terapiile în funcție de discuțiile pe care le aveți în prealabil cu experții de la Sianji Wellbeing Center.



- Îngrijire de purificare: durată 45-60 minute
- Îngrijire de bază: durată 60 – 90 minute
- Îngrijire cu mască facială: durată 90 – 120 minute
- Mască specială + Ser: durată 120 minute
- Vopsirea sprâncenelor, cu vopsea naturală
- Vopsirea genelor
- Îngrijirea mainilor



HOTEL SIANJI WELL-Being RESORT



Hotelul **SIANJI WELL-being RESORT** este situat la 49 km de aeroport, la 19 km de centrul orasului Bodrum, in zona Kadikale, la 3 km de sta una Turgutreis, pe malul marii. Construit in anul 2009, cu o suprafata totala de 40000 mp., hotelul este alcatuit dintr-o cladire principala (Main Building) cu 7 etaje si 29 de vile (Villas) cu 2 etaje.

- Seaview Suite – au vedere spre mare/piscina, dispun de living cu zona de servit masa, semineu, aer conditionat, televizor LCD, canapea neextensibila, baie, terasa, internet wireless; la nivelul II: dormitor, dressing, baie spa, uscator de par, televizor LCD, aer conditionat, max. 2 pers., 80-92 mp);

- Family Seaview Suite – au vedere spre mare/ piscina, 3 dormitoare, living - cu zona de servit masa, bucatarie stil american, televizor LCD, telefon, seif, baie spa, uscator de par, terasa, aer conditionat, internet wireless, (max. 6 pers, 100-110 mp);

- Seaview Villa - au vedere la mare/ piscine, cu 2-3 dormitoare, living cu zona de servit masa, bucatarie stil american, televizor LCD, telefon, seif, aer conditionat; 2 bai, terasa,(max. 6 pers, 90-109 mp).

- Poolview villa – au vedere spre munte /piscina, in sistem duplex cu iesire la piscine, cu 2 dormitoare, 2 bai, living cu bucatarie americana, dressing, telefon, seif, televizor LCD, aer conditionat (max 4 pers, 101 mp)

- Junior suite – 1 dormitor, dressing, baie, telefon, seif, televizor LCD, uscator de par, baie spa, aer conditionat. La aceste camera nu se garanteaza vederea spre mare sau balconul (max 2 pers, 50-70 mp)

- Penthouse – sunt cele mai mari suite din cadrul complexului, toate cu o vedere superba spre mare. Sunt 4 tipuri de suite Penthouse, toate cu 2-3 dormitoare, terasa, living , bucatarie americana, jacuzzi, baie spa, dressing, aer conditionat, telefon, seif, televizor LCD, 2-4 bai (max 6 pers, 120-260 mp)



Optional dar recomandat!

Bagajul dumneavoastra:

- ***Motivatie***
- ***Ultimele analize medicale (sa nu depaseasca 30 de zile), medicamente prescrise de doctor etc***
- ***Imbracaminte pentru activitati sportive***
- ***Costum de baie, pantaloni scurti, sosete, esarfa, trensi pentru ploaie, pulover etc, in functie de sezon.***
- ***Incaltaminte potrivita pentru sport/jogging***
- ***Ochelari de soare, aparat de fotografiat, jurnal, mp3 player cu muzica favorita***



SEVEN STAR GLOBAL LUXURY AWARD

