

Regenerační a relaxační pobyty

KDY: 01. – 07. 6. 2018

Začátek podle rozpisu procedur, konec ve čtvrtek obědem.

KDE: **Oáza srdce Horní Bradlo** www.ozasrdce.cz

(bývalý ŠARZ Vršov , cca 40 km od Pardubic)

Hotel se nachází v lesích v krásné čisté přírodě u řeky Chrudimky.

Ubytování ve 2lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením.

Maximální počet účastníků 20 – individuální přístup (min. počet 15).

KOMPLEX TERAPIÍ A PROCEDUR:

Shiatsu, mobilizační prvky – Lydie Kroupová

Cvičení - Štěpánka Levínská, Evelina Ďurďová

Fytobiofyzika (informační léčba) - Dr. Brian Munday

Celkové masáže - Evelina Ďurďová, Štěpánka Levínská

Manuální lymfatická drenáž – Štěpánka Levínská

Floating (*uměle simulované prostředí mrtvého moře*)

Vířivka nebo perlička

Sauna

Cena celkem včetně ubytování a stravy 10 000 Kč

Další informace a přihlášky:

Štěpánka Levínská,

tel.: 605986966, mail: panka.levinska@gmail.com



Shiatsu

Ošetření těla, korekce páteře, harmonizace energetického systému.

Cvičení, qigong, autoviscerální technika

Nácvik relaxace, správného držení těla, aktivace hlubokého stabilizačního systému. Jak správně sedět, stát a pohybovat se s maximální funkčností, lehkostí a ekonomičností.

Qigong - čínská energetická gymnastika, která slouží k otevření a uvolnění těla, k harmonizaci a doplnění energie.

Autoviscerální technika je automasáž vnitřních orgánů pro zlepšení a optimalizaci jejich funkce.

Fytobiofyzika

Fytobiofyzika je nová věda zabývající se lidskou fyziologií a psychologií. Přistupuje ke zdraví, nemoci a léčbě tak, že na člověka hledí jako na informační systém s energetickým a fyzickým tělem. Jejím cílem je harmonizace a vyrovnaní informační nerovnováhy tohoto systému na všech úrovních, spirituální, mentální, emocionální a fyzické. K tomu používá informační potenciál květín, rostlin, stromů a semen.

Jedná se o integrovaný přístup k člověku, který kombinuje mnoho starobylých filozofií a moderní vědu tak, aby vytvořil efektivní terapeutický systém schopný zabývat se komplexními zdravotními problémy dneška. Stručně řečeno, fytobiofyzika může být také chápána jako „akupunktura v pilulce“.

Floating

Uměle simulované prostředí mrtvého moře. Terapie probíhá ponořením těla do floatačního tanku s nasyceným roztokem mořské soli, ve kterém se tělo nepotopí, ale plave a může tak dojít k hluboké relaxaci a uvolnění všech tělesných struktur.

Masáž celková

Masáž celého těla podle individuálních potřeb.

Manuální lymfatická masáž (MLD)

Specifický typ masáže prováděné na lymfatickém systému, který je prakticky kanalizací našeho těla. Plynulý tok lymfy udržuje čisté vnitřní prostředí, což je nezbytné pro celkové zdraví a dobrou kondici.

Vířivka nebo perličková koupel

Sauna

Při objednání je možné zvolit dobu pobytu i teplotu pro vyhřátí sauny zcela podle individuálních potřeb.

Terapie a procedury / Kalkulace ceny:

Terapie	Počet	Délka	Cena za terapii	Cena celkem
Fyzioterapie/ Shiatsu	2	20 min	500	1000
Cvičení/ Qigong	6/6	30/60 min	-	900
Fytobiofyzika	2		400	800
Floating	2	50 min	400	800
Celková masáž	2	50 min	500	1000
MLD	1	30 min	300	300
Vířivka nebo perlička	1	20 min	50	50
Sauna	2	120 min	100	200
Organizace				700
Ubytování a strava*	6	den	690	4250
Celková cena				10000

**6x plná penze plus čtvrtěční oběd*

**možnost objednat stravu bezlepkovou, vegetariánskou, vitariánskou za příplatek*

Dále nabízíme možnost dokoupit na místě následující **fakultativní procedury**:

Terapie	Délka	Cena za terapii
Masáž bosými chodidly	75 min	800
MLD	30/60 min	300/600
Vířivka/ perlička	20 min	50
Sauna	2 hod	100

Nožní masáž – Ashiatsu je masáž celého těla prováděná bosými chodidly. Urychluje látkovou výměnu, pomáhá vylučovat odpadní látky, intenzivně prokrvuje svaly a vazivový aparát, uvolňuje svalové spazmy, zlepšuje hybnost kloubů, stimuluje lymfatický systém, pomáhá odstranit celulitidu, celkově regeneruje organismus a přináší pocit lehkosti těla. Působí i na akupunkturní body a meridiány – energetické dráhy – čímž organismus také harmonizuje.