

## Regenerační a relaxační víkend

**KDY:** 19. 10. 2018 – 21. 10. 2018

Začátek podle rozpisu procedur, konec v neděli večerí.

**KDE:** **Oáza srdce Horní Bradlo** [www.ozasrdce.cz](http://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** – Lýdie Kroupová

**Cvičení** - Štěpánka Levínská, Evelina Ďurďová

**Nožní masáž** - Evelina Ďurďová,

**Celková / Lymfatická masáž** – Štěpánka Levínská

**Floating** (*uměle simulované prostředí mrtvého moře*)

**Sauna**

**Cena celkem včetně ubytování a stravy 4700 Kč**

**Další informace a přihlášky:**

**Štěpánka Levínská,**

**tel.: 605986966, mail: [panka.levinska@gmail.com](mailto:panka.levinska@gmail.com)**



## *Informace k terapiím*

### **Shiatsu, mobilizační prvky**

Ošetření těla, korekce páteře, harmonizace energetického systému.

### **Cvičení, autoviscerální technika**

Nácvik relaxace, správného držení těla.

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

### **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.

### **Nožní masáž / Ashiatsu**

Ashiatsu je masáž celého těla prováděná bosými chodidly pomocí oleje. Urychluje látkovou výměnu, pomáhá vylučovat odpadní látky, intenzivně prokrvuje svaly a vazivový aparát, zlepšuje hybnost kloubů, stimuluje lymfatický systém, celkově regeneruje organismus. Její intenzita je vždy regulována s ohledem na potřeby klienta.

### **Celková masáž**

Masáž celého těla podle individuálních potřeb.

### **Lymfatická masáž**

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

### **Nožní masáž – Ashiatsu**

Jedná se o 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 akupunkturální body a meridiány – energetické dráhy – čímž organismus také harmonizuje.

### **Sauna**

Saunu lze objednat kdykoliv během pobytu. 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
<b>Fyzioterapie/ Shiatsu</b>	1	20 min	500	<b>500</b>
<b>Cvičení</b>	2/2	30/60 min		<b>300</b>
<b>Floating</b>	1	50 min	400	<b>400</b>
<b>Nožní masáž</b>	1	75 min	800	<b>800</b>
<b>Lymfatická masáž</b>	1	50 min	600	<b>600</b>
<b>Organizace</b>				<b>400</b>
<b>Sauna</b>	1	120 min	100	<b>100</b>
<b>Ubytování a strava *</b>	3	den	570	<b>1600</b>
<b>Celková cena</b>				<b>4700</b>

\* pátek bez snídaně