

Regenerační a relaxační pobyty

KDY: 27.01. – 02. 02. 2023

Začátek v pátek obědem, konec ve čtvrtek obědem.

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

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 Ďurdová

Celkové masáže - Evelina Ďurdová, Štěpánka Levínská

Lymfatická masáž – Štěpánka Levínská

Floating (*uměle simulované prostředí mrtvého moře*)

Vířivka nebo perlička

Sauna

Fytobiofyzika (*informační léčba*) - Dr. Brian Munday – fakultativní terapie

Cena celkem včetně ubytování a stravy **13 400 Kč**

Další informace a přihlášky:

Štěpánka Levínská,

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



Informace k terapiím

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.

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.

Lymfatická masáž

Specifický typ masáže prováděné na lymfatickém systému, který je prakticky kanalizací našeho těla. Plynulý tok lymfy udržuje čisté vnitřní prostředí, což je jeden z předpokladů 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.

Fytobiofyzika – fakultativní teraie

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 květin, 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“.

Terapie a procedury / Kalkulace ceny:

Terapie	Počet	Délka	Cena za terapii	Cena celkem
Fyzioterapie/ Shiatsu	2	20 min	700	1 400
Cvičení/ Qigong	6/6	30/60 min	200	1 200
Floating	2	50 min	600	1 200
Celková masáž	2	50 min	800	1 600
Lymfatická masáž	1	30 min	400	400
Vířivka nebo perlička	1	20 min	100	100
Sauna	2	120 min	100	200
Organizace				800
Ubytování a strava*	6	den		6500
Celková cena				13 400

*ceny ubytování se mohou lišit podle aktuální ceny ubytování v hotelu

*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	1200
Lymfatická masáž	30/60 min	400/800
Sauna	2 hod	100
Fytobiofyzika	1	800

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.