

Regenerační a relaxační víkend

KDY: 23. 06. – 25. 06. 2023

Začátek podle rozpisu procedur, konec v neděli večerí.

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 17 – 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 6 900 Kč

Další informace a přihlášky:

Štěpánka Levínská,

tel.: 605986966, mail: 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, 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.

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 celkové zdraví 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
Fyzioterapie/ Shiatsu	1	20 min	700	700
Cvičení	2/2	30/60 min	200	400
Floating	1	50 min	600	600
Nožní masáž	1	75 min	1200	1200
Lymfatická masáž	1	50 min	800	800
Organizace				600
Sauna	1	120 min	100	100
Ubytování a strava *	3	den		2500
Celková cena				6900

**cena ubytování se může lišit podle aktuálních cen za ubytování v hotelu a skutečně spotřebovaných sužeb*

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