



Wellness víkend se cvičením

Místo: Wellness centrum Ohrada

679 33, Vísky u Letovic



www.ohrada.cz

Termín: 20. – 22. 3. 2020

PROGRAM:

Pátek: příjezd* 1,5 hodiny cvičení * večere * informace o průběhu víkendu

Sobota: *snídaně * cvičení dle výběru * oběd * cvičení, beseda dle výběru* večere

Neděle: *snídaně* cvičení dle výběru* oběd * rozloučení

Podrobný program naleznete rozepsaný na poslední stránce!

Cena: 3 000 Kč/osoba

Cena zahrnuje: ubytování, plná penze (začíná se páteční večeří a končí nedělním obědem), program: cvičení dle výběru (intervalový trénink, bodystyling, jóga, kruhový trénink, aj...), měření na tělesném monitoru tanita BC 545, nutriční beseda, vstup do bazénu, ochutnávky sportovní výživy, služby delegáta, možnost plnění zaměstnaneckých benefitů

Ubytování: 2, 3 a 4 lůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, TV

Stravování: snídaně formou švédských stolů, oběd, večere (výběr ze 3 druhů jídel)

Doprava: vlastní

Starat se o Vás budou:



Spa Supervisor v Chateau Mcely, masérka a pedikérka, poradce v oblasti zdravého životního stylu, hlavní organizátorka Wellness víkendu

Martina Koktová



Petra Havlíková

Autorka projektu 1Wellness a Fit Angel, certifikovaná nutriční specialista, konzultantka a image specialista. 20 let se aktivně pohybuje v oborech zdravý životní styl, image, komunikace a osobní rozvoj. Mimo jiné je také nadšený příznivce jógy a body&mind.

Alena Hlaváčová

Kosmetička, masérka, odbornice pro zdravý životní styl a celostní přístup k životu, oboru se aktivně věnuje již 21 let



Radmila Franková



Radmila se masáží věnuje přes 15 let. Svou práci miluje a díky tomu odchází její klienti po terapiích a masážích jako znovuzrození.

S sebou nezapomeňte: plavky, oblečení a boty na cvičení, **PODLOŽKU NA CVIČENÍ!**

Nadstandardní procedury / možnost si připlatit (nutné si službu předrezervovat na přihlášce):

- 1) **Bilance fyzické kondice (60minut)** – individuální rozbor jídelníčku, základních atributů zdraví s konkrétním doporučením pro realizaci změny kondice a váhy
250Kč (Petra)
- 2) **Kosmetické ošetření pleti přírodní kosmetikou spojené s masáží obličeje a dekoltu (80 minut)** – speciální kombinace masážních tahů a organických olejových sér vyrovnává hemisféry, uvolňuje, vyživuje a regeneruje pokožku do hloubky včetně čistící masky, peelingu, séra a krémů dle potřeb pleti, viditelně omlazuje pleť
750Kč (Alena)
- 3) **Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** **420Kč (Radmila, Alena, Martina)**
- 4) **Pedikúra (60 minut)** – koupel nohou, základní ošetření nohou pomocí skalpelu a rašple, základní ošetření nehtů a nehtové kůžičky, relaxační masáž
700 Kč (Martina)
- 5) **Pedikúra s lakováním (90 minut)** – základní pedikúra + lakování nehtů
950 Kč (Martina)
- 6) **Reflexní masáž plosek nohou (40 minut)** **450 Kč (Martina)**
- 7) **Liftingové ošetření obličeje s masáží krku a dekoltu (60 minut)** – kombinace galvanické žehličky a olejové masáže s použitím peptidových sér, rybího kolagenu a lift.masek
900 Kč (Alena)

- 8) **Ajurvédská celotělová masáž Abhyanga (65-75 minut)** – olejová masáž organickými oleji oživuje tělesné orgány a zpomaluje proces stárnutí, uvolňuje tělo i mysl, odstraňuje odpadní látky, zlepšuje přísun výživných látek do buněk
850Kč (Alena)
- 9) **Zeštíhlující kávový rituál (60 minut)** – kombinace galvanické žehličky a kávového zábalu steh a zadečku (zpevňuje, zeštíhluje, působí proti celulitidě) + čas při odpočinku v zábalu si můžete zpříjemnit olejovou masáží obličeje, krku a dekoltu se zpevňující kávovou maskou
700 Kč bez masáže, 850 Kč s masáží (Alena)
- 10) **Lymfatická masáž (60 minut)** – jemná masážní technika ideální pro rozpohybování lymfatického systému (ten zajišťuje tělesnou imunitu a odvod toxinů z těla). Ideální je pro klienty s nadváhou, oteklými nohama, problémy s trávením, aj. Probíhá nasucho nebo s trochou oleje.
700 Kč (Martina)
- 11) **Lymfatická masáž + mátový zábal na problematické partie (90 minut)** – lymfatická masáž doplněná o mátový zábal na problematické partie, který výrazně snižuje otoky a působí proti celulitidě. V průběhu zábalu se můžete těšit na antistresovou masáž hlavy a šíje.
950 Kč (Martina)
- 12) **Hlubková energetizující ajurvédská masáž zad a šíje (60 minut)** – startuje v těle samoléčebné procesy. Dlouhé a klidné tahy rukou při kontaktu s tělem navozují pocit bezpečí a tím dochází k pronikání léčebných esencí hluboko do kůže a svalů. Masáž má také blahodárny vliv na funkci lymfy v těle, zdravý spánek a zlepšuje pohyblivost.
690 Kč (Radmila)
- 13) **Antistresová masáž hlavy, obličeje a dekoltu (40 minut)** - uvolňuje trapézové svalstvo, pomáhá zmírňovat vrásky, bolesti hlavy a očí, podporuje činnost nervového systému, růst a kvalitu vlasů, a odstraňuje poruchy spánky.
400Kč (Alena, Radmila, Martina)
- 14) **Uvolňující masáž dolních končetin (40 minut)** – masáž je vhodná pro sportovce po náročnějším fyzickém výkonu na uvolnění svalových bolestí. Čeká Vás masáž nohou zepředu i zezadu, a také reflexní masáž plosek nohou.
420 Kč (Martina)

Pro velký zájem na předešlém víkendu je nutné si na přihlášce doplňkové procedury předrezervovat!!! Rezervace budou uplatňovány v pořadí, v jakém jsme je obdrželi.



Informace a závazné přihlášky:

Bc. Martina Koktová

tel.: 725 905 403

e-mail: koktova.martina1@gmail.com

web: www.1wellness.cz, www.fit-angel.com

(uzávěrka přihlášek je 20. 2. 2020)

Při vyplnění závazné přihlášky je splatná záloha ve výši 1 500 Kč, doplatek ve výši 1 500 Kč je splatný nejpozději do 20. 2. 2020. Při vyplnění přihlášky je také možné zaplatit rovnou celou částku.

Podrobný časový harmonogram celé akce:

PÁTEK

16:00 - 17:00	Příjezd
17:00 – 18:00	Intervalový trénink (Martina)
18:00 – 18:40	Strečink a meditace (Petra)
19:00	Večeře
19:30	Informativní schůzka

SOBOTA

8:00-9:00	Snídaně
9:30-10:30	Bodystyling (Martina)
10:30-11:30	Hluboký stabilizační systém (Petra)
12:30	Oběd
14:30-16:30	Nordic walking (Renate) Organizovaná procházka po okolí se speciálními holemi pod vedením zkušené lektorky Nordic walkingu. Procházka je vhodná naprosto pro každého, protože chůze je v podstatě nejzdravější forma pohybu. Součástí vycházky je vysvětlení správné techniky chůze a použití vycházkových holí. Prosíme o vyjádření Vašeho zájmu o tuto aktivitu předem na přihlášce, abychom věděli, kolik pro Vás připravit holí. S sebou si také vezměte vhodné oblečení na vycházku.
17:00 – 18:00	Jóga (Petra)
18:00 – 18:45	Jarní očista – nutriční beseda (Petra)
19:00	Večeře

NEDĚLE

8:00-9:00	Snídaně
9:30-10:30	Posilování problematických partií (Petra)
10:30-11:30	Strečink a meditace (Petra)
12:30	Oběd
13:00	Ukončení víkendu