

Wellness víkend se cvičením

Místo: Wellness centrum Ohrada
679 33, Vísky u Letovic



www.ohrada.cz

Termín: 4. – 6. 11. 2022

PROGRAM:

Pátek: příjezd* cvičení dle výběru * 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: 3 600 Kč/osoba

Č.ú.: 2173219173/0800 (do poznámky uveďte své jméno)

Cena zahrnuje: ubytování, plná penze (začíná se páteční večerí 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 specialistka, lektorka jógy. 23 let se aktivně pohybuje v oborech zdravý životní styl, image, komunikace a osobní rozvoj.

Alena Hlaváčová

Kosmetička, masérka, odbornice pro zdravý životní styl a celostní přístup k životu, oboru se aktivně věnuje již 25 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!

Nadstandartní 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
800Kč (Alena)
- 3) Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** **460Kč (Radmila, Alena)**
- 4) 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
950 Kč (Alena)
- 5) 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
900Kč (Alena)
- 6) Zeštíhlující kávový rituál (60 minut)** – kombinace galvanické žehličky a kávového zábalu stehen 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
730 Kč bez masáže, 880 Kč s masáží (Alena)

- 7) **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)**
- 8) **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. **460Kč (Alena, Radmila)**
- 9) **Masáž plosek nohou a rukou + solná koupel nohou (40 minut)** – koupel nohou v solné lázni spojená s masáží rukou, peelingová + olejová masáž plosek nohou **550 Kč (Alena)**
- 10) **Aromaterapeutické poradenství (60-70 minut)** - Aromaterapie je uznávaná léčebná metoda využívající síly přírodních esenciálních a rostlinných olejů. Jejich správné použití může být vhodnou doplňkovou metodou při léčbě fyzických, ale i psychických obtíží. Kožní problémy, chronické záněty a rýmy, bolesti pohybového aparátu, úzkosti či nedostatek sebevědomí.... To je jen krátký výčet toho, s čím Vám může aromaterapie pomoci. V rámci této konzultace Vám doporučím vhodné esenciální oleje pro domácí použití s ohledem na Váš zdravotní stav. Stejně tak poradím s celkovou úpravou životního stylu. **690 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

Pro závazné potvrzení rezervace je nutné ihned po vyplnění přihlášky zaplatit celou částku za pobyt na výše uvedené číslo účtu. Rezervace se stává potvrzenou až po zaplacení celé částky.

Podrobný časový harmonogram celé akce:

PÁTEK

16:00 - 17:00	Příjezd
17:00 – 18:00	Intervalový trénink (Petra)
18:00 – 18:45	Čakrová meditace (Martina)
19:00	Večeře
19:30	Informativní schůzka

SOBOTA

7:30-8:15	Ranní jemná jóga (Martina)
8:00-9:00	Snídaně
9:30-10:30	Zumba (Iveta)
10:30-11:30	Hluboký stabilizační systém (Petra)
12:30	Oběd
13:30-15:00	Nordic Walking 1. skupina (Renate)
15:00-16:30	Nordic Walking 2. skupina (Renate)
16:00-17:00	Kruhový trénink (Petra)
17:00 – 18:00	Jóga (Petra)
18:00 – 19:00	Aromaterapie v péči o duši (voňavá beseda s esenciálními oleji) – Martina
19:00	Večeře

NEDĚLE

8:00-9:00	Snídaně
9:30-10:30	Posilování problematických partií (Petra)
10:30-11:30	Jógový spánek a závěrečná relaxace (Martina)
12:30	Oběd
13:00	Ukončení víkendu