

Wellness víkend se cvičením

Místo: Wellness centrum Ohrada (www.ohrada.cz)



Termín: 21. – 23. 4. 2023

Cena: 4 200 Kč/osoba

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

Cena zahrnuje:

- **Ubytování na 2 noci** (2, 3 a 4lůžkové pokoje)
- **Plnou penzi** (začíná se páteční večeří a končí nedělním obědem)
- **Program:**
 - cvičení dle výběru (intervalový trénink, bodystyling, jóga, nordic walking aj...)
 - měření na tělesném monitoru Tanita BC 545
 - nutriční beseda
 - vstup do bazénu (1 hodina v průběhu pobytu)
 - ochutnávky sportovní výživy

Cena nezahrnuje dopravu a doplňkové procedury (možno rezervovat na přihlášce). Na místě je možné si připlatit saunu či pivní lázně.

Co zásadního s sebou?

- Sportovní oblečení a obuv dle zvoleného typu lekcí
- Vlastní podložku na cvičení!
- Plavky

Podrobný program naleznete rozepsaný na poslední stránce!

Starat se o Vás budou:

Lektorka jógy a rychlých forem cvičení, masérka a pedikérka, poradce v oblasti zdravého životního stylu, hlavní organizátorka Wellness víkendu



Martina Koktová



Petra Havlíková

Autorka projektu 1Wellness a Fit Angel, výživová poradkyně, členka výboru Aliance výživových poradců, konzultantka a image specialistka, lektorka jógy.

26 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 masážíím věnuje přes 15 let. Svou práci miluje a díky tomu odchází její klienti po terapiích a masážích jako znovuzrození.

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 online přihlášky zaplatit celou částku za pobyt na výše uvedené číslo účtu. Online přihláška Vám bude zaslána na email na základě Vaší poptávky. Rezervace se stává potvrzenou až po zaplacení celé částky. Akce se každý účastní na vlastní nebezpečí.

Storno poplatky v případě zrušení rezervace:

- 40-21 dní před nástupem – 20% předpokládané ceny
- 21-14 dní před nástupem – 30% předpokládané ceny
- 14-10 dní před nástupem – 40% předpokládané ceny
- 10-2 dny před nástupem – 50% předpokládané ceny
- 2-0 dny před nástupem – 100% předpokládané ceny

Nadstandardní procedury (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
290Kč (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
850Kč (Alena)
- 3) **Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** **550Kč (Radmila, Alena, Martina)**
- 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
1000 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
970Kč (Alena)
- 6) **Zeštíhlující kávový rituál (60 minut)** – kombinace galvanické žehličky a kávového zábalu stehen a zadečku (zpevňuje, zeštíhluje, působí proti celulitidě)
790 Kč (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 blahodárný vliv na funkci lymfy v těle, zdravý spánek a zlepšuje pohyblivost.
750 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.
550Kč (Alena, Radmila, Martina)
- 9) **Detoxikační solnojílová koupel nohou (40 minut)** – koupel nohou s peelingem a masáží nohou spojená s detoxikační pleťovou maskou pro hydratační, omlazující a projasňující efekt pleti
600 Kč (Alena)
- 10) **Celotělová aromamasáž (60 minut)** – na základě krátké úvodní konzultace a diagnostiky pohybového aparátu je tato masáž přizpůsobena individuálním potřebám každého klienta. Masáž probíhá za použití 100% přírodních esenciálních olejů.
890 Kč (Martina)

Podrobný časový harmonogram celé akce:

PÁTEK

16:00 - 17:00	Příjezd
17:00 – 18:00	Bodystyling (Martina)
18:00 – 18:45	Hluboký stabilizační systém (Petra)
19:00	Večeře
19:30	Informativní schůzka

SOBOTA

7:30-8:15	Ranní jemné protažení (Martina)
8:00-9:00	Snídaně
9:30-10:30	Intervalový trénink (Martina)
10:30-11:30	Power jóga (Petra)
11:30-12:15	Nutriční beseda (Petra)
10:00-11:30	Nordic Walking ZAČÁTEČNÍCI (Renate)
12:30	Oběd
14:00-16:00	Nordic Walking POKROČILÍ (Renate)
16:00-17:00	Intervalový trénink (Petra)
17:00 – 18:30	Hatha jóga (Martina)
19:00	Večeře

NEDĚLE

8:00-9:00	Snídaně
9:30-10:30	Spalovačka a břišní pekáč (Martina)
10:30-11:30	Jemná jóga a závěrečné protažení (Petra)
12:30	Oběd
13:00	Ukončení víkendu

Vysvětlivky:

Červené lekce – lekce v rychlejším tempu, kombinace kardio prvků a posilování s vlastní vahou těla, na lekci doporučujeme pevnou obuv

Zelená lekce – lekce typu body and mind, v klidnějším tempu, možno cvičit bez obuvi, doporučujeme teplejší sportovní oblečení

Není nutné absolvovat všechny lekce v rámci programu! Doporučujeme nakombinovat lekce dle Vaší aktuální fyzické kondice a vlastního uvážení.