



Wellness víkend se cvičením

Místo: Wellness centrum Ohrada
679 33, Vísky u Letovic

www.ohrada.cz



Termín: 13. – 15. 4. 2018

PROGRAM:

Pátek: příjezd* 1 hodina cvičení * informace o průběhu víkendu * večere

Sobota: *snídaně * cvičení dle výběru * * oběd * volné odpoledne/procedury dle výběru
(masáže, líčení)/cvičení * večere

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

Cena: 2 150 Kč/osoba

**Cena zahrnuje: ubytování, plná penze (začíná se páteční večeří a končí nedělním obědem),
program: cvičení dle výběru, 1 hodina aquaerobiku, 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:

Majitelka Em studia, masérka a lektorka skupinových lekcí, poradce v oblasti zdravého životního stylu, hlavní organizátorka Wellness víkendu



Martina Koktová



Petra Havlíková

Autorka projektu 1Wellness a Foodfashion, 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 20 let



Iveta Pavlasová

Vedení skupinových lekcí se věnuje téměř 20 let. Zaměřuje se na bodystyling, bosu a step aerobik a pilates. S Ivetou se potkáte na aquaaerobiku.

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**
- 2) **Kosmetické ošetření pleti přírodní kosmetikou spojené s masáží obličeje a dekoltu (90 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 **650Kč**
- 3) **Změňte svůj image! (2-3hodiny)** – Poradíme Vám: jak zvýšit Vaše sebevědomí a zdůraznit Vaše přednosti, jaký jste barevný typ a jaké volit barvy, Váš styl oblékání včetně doplňků. Kde je důležité investovat, kde lze na vzhledu šetřit, jak se líčit a doporučíme Vám Váš účes. Dokážeme vylepšit nebo změnit Váš image **550Kč**
- 4) **Půlhodinový kurz „Jak se líčit sama, snadno a rychle na den i večer.“** - Naučte se líčit jednoduše a efektivně. Obsahuje i šablonu pro Vaše líčení **290Kč**
- 5) **Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** **350Kč**
- 6) **Reflexní masáž plosek nohou + peeling a koupel nohou (40 minut)** **420Kč**
- 7) **Antistresová masáž hlavy, obličeje a dekoltu (40 minut)** **350Kč**
- 8) **Hlubková masáž zad a šíje + baňky (40 minut)** **420Kč**

- 9) **Ošetření pleti galvanickou žehličkou (80 minut)** = lifting obličeje + kosmetické ošetření (úprava obočí, maska, masáž dekoltu, žehlení obličeje, peeling dle potřeb pleti, oční péče, krém **800Kč**
- 10) **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**
- 11) **Detoxikační zábal celotělový (80 minut)** – kombinace terapeutické podložky s infračervenými paprsky a jílového zábalu pomáhá odbourávat cholesterol, tuky, jedovaté látky a těžké kovy, detoxikuje, prokrvuje, osvěžuje unavené tělo, zrychluje metabolismus a pomáhá zmírňovat pomerančovou pokožku **950Kč**
- 12) **Detoxikační zábal kombinovaný s olejovou masáží obličeje a čistící maskou (90 minut)** – zatímco kombinace terapeutické podložky s infračervenými paprsky a jílového zábalu pomáhá odbourávat cholesterol, tuky, jedovaté látky a těžké kovy, detoxikuje, prokrvuje, osvěžuje unavené tělo, zrychluje metabolismus a pomáhá zmírňovat pomerančovou pokožku, olejová séra, maska a speciálně vedené tahy čistí a omlazují vaši pleť **1100Kč**

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: martina.krejцова@seznam.cz

web: www.em-studio.cz, www.1wellness.cz

(uzávěrka přihlášek je 15. 3. 2017)

Při vyplnění závazné přihlášky je splatná záloha ve výši 1 000 Kč, doplatek ve výši 1100 Kč je splatný nejpozději do 20. 3. 2017

Podrobný časový harmonogram celé akce:

PÁTEK

16:00 - 17:00

17:30 – 18:30

19:00

20:00

Příjezd

Intervalový trénink (Martina)

Večeře

Informativní schůzka

SOBOTA

8:00-9:00

Bazén: 9:30, 10:30 a 11:30

Sál: 9:30-10:30

10:45-11:45

Snídaně

Aquaaerobik (Iveta)

Kruhový trénink (Martina)

Tabata trénink (Martina)

12:30

Sál: 15:30- 16:30

16:30 – 17:30

17:30 – 18:45

Oběd

Bříšní pekáč (Martina)

Jóga (Petra)

**Zdravé svačinkování – beseda
o tom, jak zdravě svačit (Petra)**

19:00

Večeře

NEDĚLE

8:00-9:00

Sál: 9:30-10:30

10:30-11:30

Snídaně

Bodystyling (Martina)

**Zdravá záda a závěrečný
strečink (Petra)**

12:30

Oběd

13:00

Ukončení víkendu

Při páteční večeři bude stanoven rozpis jednotlivých aktivit – každý se nahlásí na 1 hodinu aquaaerobiku (zde musíme brát ohled na omezenou kapacitu bazénu). Cvičební sál má kapacitu až 50 osob, takže je možné přijít na kteroukoliv hodinu cvičení. Hodiny aquaaerobiku jsou omezeny kapacitou (max. 9 osob na lekci) –

počet lekcí bude upřesněn na místě dle aktuálního počtu zájemců o danou lekci (vše domluvíme v pátek na večeri).

Termíny doplňkových procedur budou stanoveny předem dle celkového zájmu. Rezervace doplňkových procedur budeme uplatňovat stylem – kdo dřív přijde, ten dřív bere (doporučujeme tedy tyto procedury rezervovat vždy předem na přihlášce!)