



# Wellness víkend se cvičením

**Místo:** Wellness centrum Ohrada  
679 33, Vísky u Letovic



[www.ohrada.cz](http://www.ohrada.cz)

**Termín: 8. – 10. 11. 2019**

**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: 2 750 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, beseda na téma  
aromaterapie, 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  
**700Kč (Alena)**
- 3) **Klasická masáž zad a šíje (40 minut)** **400Kč (Radmila, Alena, Martina)**
- 4) **Pedikúra (60 minut)** – koupel nohou, základní ošetření nohou pomocí skalpelu a rašple, základní ošetření nehtů a nehtové kůžičky, relaxační masáž  
**650 Kč (Martina)**
- 5) **Pedikúra s lakováním (90 minut)** – základní pedikúra + lakování nehtů  
**890 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  
**850 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) **Omlazující obličejové ošetření aneb Jak být o 10 let mladší za 70 minut** – celkové ošetření pleti s masáží obličeje, dekoltu a trapézů organickým peptidovým olejem, zpevňujícím zábalem z bio placenty na obličej, a krémů dle potřeb pleti  
**1 100 Kč (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.  
**650 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.  
**890 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) **Ajurvédská 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. Provádí se ajurvédským bylinným teplým olejem.  
**400Kč (Alena, Radmila)**

**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](mailto:koktova.martina1@gmail.com)**

**web: [www.1wellness.cz](http://www.1wellness.cz), [www.fit-angel.com](http://www.fit-angel.com)**

**(uzávěrka přihlášek je 8. 10. 2019)**

**Při vyplnění závazné přihlášky je splatná záloha ve výši 1 000 Kč, doplatek ve výši 1750 Kč je splatný nejpozději do 8. 10. 2019. 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	<b>Intervalový trénink (Martina)</b>
18:00 – 18:40	<b>Strečink a meditace (Petra)</b>
19:00	Večeře
19:30	Informativní schůzka

### **SOBOTA**

8:00-9:00	Snídaně
9:30-10:30	<b>Bodystyling (Martina)</b>
10:30-11:30	<b>Hluboký stabilizační systém (Petra)</b>
12:30	Oběd
15:00- 16:00	<b>Kruhový trénink (Martina)</b>
16:00 – 17:00	<b>Jóga (Petra)</b>
17:00 – 17:30	<b>Strečink a meditace (Petra)</b>
17:30 – 18:45	<b>Zdravé vaření aneb tipy na zdravé, ale rychlé recepty (Petra)</b>
19:00	Večeře
20:00	<b>Jak se správně starat o svoji pleť pomocí přírodní kosmetiky 95 Kč (Martina)</b>

Praktický workshop, kde se dozvíte, jak správně pečovat o svoji pleť. Řekneme si, jak by měla správně vypadat každodenní péče ráno a večer, a v čem spočívá péče hloubková (pomocí masek a peelingů). Vše si na sobě prakticky vyzkoušíte a odejdete tak s dokonale odlíčenou pleťí připravenou na noční regeneraci. Vzhledem k množství použitých produktů je tento workshop zpoplatněn cenou 95 Kč a je nutné si ho rezervovat na přihlášce.

### **NEDĚLE**

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