

ZUMBA

Tanec nebo cvičení? Latinskoamerické rytmy!

KORFU, MORAITIKA

18. 6. – 29. 6. 2013 autobusem
19. 6. – 29. 6. 2013 letecky z Prahy
20. 6. – 1. 7. 2013 letecky z Brna

Kombinace tanečních prvků z rychlých latinskoamerických tanců jako salsa, merengue, samba, mambo, flamenco či tango s efektivními posilovacími cviky za doprovodu rytmické latinskoamerické hudby.

Cvičení dopoledne či v podvečer v pěkném prostředí u pláže možno doplnit zábavným posilováním či jinými formami fitness aktivit.

Cena jedné hodiny je 60 Kč, permanentka na 10 hodin 500 Kč.

Těší se na Vás zkušená instruktorka fitness.



JÓGA

Chcete, aby vaše tělo bylo ve stavu harmonie? Chcete obnovit nezbytnou energii, která je motorem života? A co umět aktivně odpočívat, zklidnit mysl i tělo a získat novou sílu?

KORFU, MORAITIKA

7. 9. – 19. 9. 2013 autobusem
11. 9. – 21. 9. letecky z Prahy
12. 9. – 23. 9. letecky z Brna

Ranní protahovací sestavy, v podvečer zklidnění se zastavením myšlenek, uvolnění napětí svalů, odbourání psychických tensí a prodýchání kvůli okysličení pro zdravý spánek. Prvků z jógových technik, strečinku a vědomého dýchání není třeba se obávat. Jsou určeny pro všechny věkové kategorie, jsou receptem pro posílení zdraví a přinášejí vždy dobrou náladu. Cvičení na pláži a u bazénu. Hodiny jógy jsou zahrnuty v ceně pobytu.

Těší se na Vás žák zkušených mistrů z Čech a Indie pan Václav Žáček.



SPECIÁLNÍ PROGRAMY NA PODHÁJSKE

probíhají ve vybraných termínech autobusových zájezdů (viz str. 44-48).

NORDIC WALKING – nordickou formou chůze ke zdraví = běžnou chůzí se speciálními hůlkami můžete poznávat okolí Podhájske. Týden s procházkami do okolní přírody, výlety s lektorkou či individuálně – možnost zapůjčení holí. Nenáročný severský lidový sport pro všechny věkové kategorie lze provozovat celoročně. Kořený má NW ve Finsku a získává si postupně oblibu v mnoha evropských zemích.

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA – přednášky o možnostech využití léčivých bylin rostoucích všude kolem nás, seznámení se širokou škálou běžných i vzácnějších léčivých rostlin účinných při léčbě nejrozličnějších zdravotních obtíží, promítání, individuální dotazy, komentovaný výlet do arboreta a komentovaná procházka po okolí. Budete překvapeni, po jakých zajímavých a užitečných léčivkách šlapete v lese či na vlastní zahradě.

ALTERNATIVA PRO ZDRAVÍ – pobyt s výbornou fyzioterapeutkou, ranní rehabilitační cvičení, cviky uvolňující tenze a bolestivé stavy pohybového aparátu, přednášky o zdravém pohybu, správné životosprávy a nejčastějších chybách v držení těla, vedoucích k přetěžování určitých partií organismu při každodenních činnostech, odblokování psychické zátěže, seznámení s různými rehabilitačními metodami (Dornova metoda, baňkování, akupresura, fyto terapie, reiki, reflexní terapie a další metody pro zdraví), individuální konzultace.

ETIKOTERAPIE – pobyt s vyhledávanou léčitelkou; etikoterapie je léčivá metoda, která pomáhá řešit příčiny zdravotních obtíží majících původ v naší psychice (odblokování velké psychické zátěže), individuální konzultace a diagnostika, individuální terapie, alternativní fytotherapeutická doporučení (čajové kúry).

REHABILITAČNÍ CVIČENÍ A REIKI – ranní relaxační a uvolňovací cvičení s hudbou, Reiki – individuální terapie s předáváním léčivé energie; východní léčitelská metoda pomáhá odblokovat disfunkční toky životní energie proudící naším tělem v meridiánech, zablokování či zanesení energetických drah může způsobit zdravotní komplikace souvisejícím orgánům.

JÓGA – HARMONIE, ENERGIE, RELAXACE – nenáročná relaxační cvičení s prvky jógy pro každého, ranní protažení, podvečerní zklidnění a prodýchání, individuální konzultace, oblíbený lektor (kari-matku s sebou).

SILVESTR – netradiční Silvestr v horké termální vodě, relaxační týden vrcholící oslavou k příchodu nového roku, v ceně pobytu je silvestrovské menu a živá hudba k tanci a poslechu.

