

ZUMBA

Tanec nebo cvičení? Latinskoamerické rytmy!

KORFU, MORAITIKA

24. 6. – 6. 7. autobusem

26. 6. – 7. 7. letecky z Prahy

nebo na polovinu pobytu

19. 6. – 30. 6., 30. 6. – 10. 7. 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 70 Kč.



JÓGA

Chcete, aby vaše tělo bylo ve stavu harmonie?
Chcete obnovit nezbytnou energii, která je motorem života?

KORFU, MORAITIKA

26. 8. - 7. 9. autobusem

28. 8. – 8. 9. letecky z Prahy

nebo na polovinu pobytu

21. 8. – 1. 9., 1. 9. - 11. 9. letecky z Brna

Příjemné jednoduché cvičení pro posílení zdraví a dobrou náladu pro všechny věkové kategorie. Ranní protahovací sestavy, v podvečer zklidnění, uvolnění napětí svalů, odbourání psychických tenzí a okysličení pro zdravý spánek.

Oblíbený lektor. Cvičení na pláži a u bazénu.

Hodiny jógy jsou zahrnuty v ceně pobytu.



SPECIÁLNÍ PROGRAMY NA PODHÁJSKE

probíhají ve vybraných termínech autobusových zájezdů (viz str. 44-49).

NORDIC WALKING – nordickou formou chůze ke zdraví = běžnou chůzi 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. Kořeny 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 nejrůznějších 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 kinezioložkou, cvičení, přednáška, individuální konzultace a terapie, Shamballa, Reiki (prostřednictvím jemných dotyků dochází k předávání energie a tím k harmonizaci těla, návratu ke klidu, zdraví a harmonii), kineziologie (jednoduchou korekcí uvolňuje energetický tok v těle, přičemž dochází k samoléčení organismu na psychické i fyzické úrovni).

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 disfunkč-

ní 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.

