



DÁMSKY VÍKEND

26.-28.07. 2024

#jkluska

PROGRAM PIATOK 26.7.2024

- 14:00 - 16:30 príchod, ubytovanie (možnosť využiť vstup do wellness)
17:00 - 17:30 stretnutie v lobby bare, zoznámenie a inštrukcie k pobytu
- 17:30 - 18:30 cvičenie **Pilates flow 60 min. so Zuzanou Líškovou**
cvičenie zamerané na posilnenie celého tela (sila, rovnováha a flexibilita)
Prosím zoberte si vlastnú karimatku. Potrebujete: športové oblečenie.
- 19:00 večera formou menu

Wellness je otvorené od 8:00-22:00 (na izbe sú wellness papučky a župan)

PROGRAM SOBOTA 27.7.2024

- 07:00 - 08:00 **cvičenie Pilates workout 60 min. so Zuzanou Líškovou**
cvičenie zamerané na posilnenie celého tela (sila, rovnováha a flexibilita)
Prosím zoberte si vlastnú karimatku. Potrebujete: športové oblečenie.
- 07:00 - 10:30 raňajky formou bufetu
- 10:00 - 11:00 **Relaxačné a meditačné cvičenie s Tatianou Pavlovičovou**
Relaxačné a meditačné cvičenie v podobe autogénneho tréningu patrí do skupiny relaxačno-koncentračných metód. Využívajú sa pri ňom aj prvky zvukoterapie a liečivých nástrojov. Cieľom autogénneho tréningu je okrem sebauvoľnenia a sebaregulácie aj dosiahnutie hlbokkej relaxácie a redukovanie stresu.
Je to technika, ktorá učí naše telo uvoľniť sa a tak sa cez telo uvoľní aj naša psychická napätie.
Autogénny tréning pomáha prekonávať stres, znižovať stavy nervozity, úzkostlivosti, zvládať rôzne psychické a fyzické problémy cestou dosahovania vnútornej vyrovnanosti a pokoja, životnej pohody, koncentrácie, sebaovládania a sebaistoty.
- 11:30 - 13:00 **workshop "Bankovanie - efektívna technika omladenia tvár" so Žofiou Dubravíkovou**
Prosím zoberte si so sebou malé stolové zrkadlo a obľúbený olejček na tvár. Na pobyte je možné priamo od inštruktorky zakúpiť si vlastný set baniek za 35 EUR/1 set. Ak máte vlastný set baniek, prineste si ho prosím.
- 13:00 - 18:00 individuálny voľný program, **wellness, procedúry**
- 18:00 večera formou menu
- 19:00 - 20:30 **prednáška a diskusia s Helenou a Zuzanou na tému výživy, pohybu, motivácie a stálosti**

Wellness je otvorené od 8:00-22:00 (na izbe sú wellness papučky a župan)

NUTRIPLAN®

ZDRAVÝ PORTAL

PROGRAM NEDEĽA 28.7.2024

07:00 - 10:30 raňajky formou bufetu

08:30 - 11:30 **spoločná turistika - pobyt v prírode**
Potrebujete: športové oblečenie na pobyt vonku, pohodlnú turistickú obuv (tenisky).

do 12:00 odchod, odubytovanie (check-out) hostí

tešíme sa na vás

HELENA KRAJČIOVÁ



ZUZANA LIŠKOVÁ



ŽOFIA DÚBRÁVIKOVÁ



TATIANA PAVLOVIČOVÁ



#jaklusk

NUTRIPLAN®

ZDRAVÝ PORTAL