

# Léčebně-regenerační a revitalizační pobyty

**28. 10. – 3. 11. 2011**

**27. 1. – 2. 2. 2012**

**8. – 14. 6. 2012**

(pátek – čtvrtek) začátek 9:00, konec obědem (12:30)

**Informační schůzka k prvnímu pobytu pro zájemce bude v pátek 14. 10. v 17:30 v Praze v Dobré čajovně na Václavském náměstí.**

**KDE:** ŠARZ Vršov, Horní Bradlo (cca 40 km od Pardubic) [www.sarz.cz](http://www.sarz.cz)

Ubytování v 3 – 4 lůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. Hotel se nachází v lesích v krásné čisté přírodě vedle řeky Chrudimky.

## **KOMPLEX TERAPIÍ A PROCEDUR**

**Fyzioterapie, shiatsu, reiki** – Dipl. fyzioterapeut Jan Pletánek

**Cvičení a qigong** - Dipl. fyzioterapeut Jan Pletánek

**Fytobiofyzika** – informační léčba - Dr. Brian Munday

**Celkové masáže** – Evelina Ďurďová, Štěpánka Levinská

**Manuální lymfatická drenáž** – Štěpánka Levinská

**Floating** – uměle simulované prostředí mrtvého moře

**Vířivka nebo perlička**

**Základní psychická hygiena** – Mgr. a Mgr. Petra Zahradníková

**Hemising** – léčba zvukem a poslechem, sladění mozkových hemisfér

**Minimální počet účastníků 15, maximální 20. Individuální přístup**

**Zaváděcí cena celkem včetně ubytování, stravy 8 800 Kč**

**Další informace a přihlášky: Jan Pletánek, tel. : 603 319 574**

## **Informace k jednotlivým terapiím**

### **Fyzioterapie**

Ošetření těla, korekce páteře, harmonizace energetického systému.

### **Cvičení, qigong**

Qigong je čínská energetická gymnastika. Slouží k otevření a uvolnění těla a harmonizaci a doplnění energie. Sestavy cviků – Osm kusů brokátu, Orgánová sestava, Body taping.

## **Fytobiofyzika**

**Fytobiofyzika** je nová věda zabývající se lidskou fyziologií a psychologií. Přistupuje ke zdraví, nemoci a léčbě tak, že je na člověka nazíráno jako na informační systém s energetickým a fyzickým tělem. Používá informační potenciál květín, rostlin, stromů a semen k harmonizaci a vyrovnaní informační nerovnováhy na všech úrovních, ať už spirituální, mentální, emocionální či fyzické. Jde o integrovaný přístup, který kombinuje mnoho starobylých filozofií společně s moderní vědou, aby se vytvořil efektivní terapeutický systém schopný se zabývat komplexními zdravotními problémy dneška. Stručně řečeno, fytobiofyzika může být také popsána jako „akupunktura v pilulce“.

## **Floating**

Uměle simulované prostředí mrtvého moře. Vana s nasyceným roztokem mořské soli, ve které se tělo nepotopí, ale plove.

## **Základní psychická hygiena**

Psychika je naprostým základem našeho zdraví. Základy psychické hygieny by vám měly pomoci se zorientovat samy v sobě a najít klíčové body. Slovy terapeutky: „Co jste v dětství nestihli... nebo: Kontrola disku a případná oprava chybných souborů... a ještě jinak: Je dobré začít od začátku.“

## **Masáž celková**

Celková masáž podle individuálních potřeb.

## **Manuální lymfatická drenáž (MLD)**

Otevření terminu na lepší odtok lymfy. Lymfa je prakticky kanalizace našeho těla a její volný tok je nezbytný pro naše celkové zdraví a dobrou kondici.

## **Vířivka nebo perlička**

Vířivá nebo perličková koupel.

## **Hemising**

Léčba zvukem a poslechem, sladění mozkových hemisfér.

## Terapie a procedury - množství:

Fyzioterapie	- 2 krát 15 min
Cvičení, qigong	- 6 krát 30 min, 6 krát 60 min
Fytobiofyzika	- 2 krát 15 min
Floating	- 2 krát 50 min
Celková masáž	- 1 - 2 krát 55 min
Manuální lymfatická drenáž (MLD)	- 1 – 2 krát, 1 krát 30 min, případná druhá 60 min
Základní psychická hygiena	- 2 krát po 3 hod – celkem 6 hodin
Vířivka nebo perlička	- 1 krát 20 min
Hemising (individuální poslech)	- 7 krát 30 min

## Program dne - provoz:

**Pátek: 9 – 9:30 hod nástup, informace, rozpis, ubytování**

Další dny	7: 45 – 8: 15	cvičení, qigong
	8: 30	snídaně
	9: 15 – 10: 15	qigong, cvičení
	10: 30	individuální terapie
	12:30	oběd
	13:15	individuální terapie
	18: 15	večeře
	19:00 - 22:00	individuální terapie

**Konec čtvrtek obědem. Případní zájemci si mohou prodloužit pobyt do pátku.**

## Cena - výpočet:

Ubytování a strava	450 krát 6 plus 100	= 2800 Kč
Fytobiofyzika	2 krát 400 Kč	= 800 Kč
Floating	2 krát 400 Kč	= 800 Kč
Vířivka, perlička	1 krát 50 Kč	= 50 Kč
Klasická masáž	2 krát 400 Kč	= 800 Kč
Cvičení		= 1000 Kč
Fyzioterapie (shiatsu)	2 krát 300	= 600 Kč
Organizace		= 800 Kč
Psycho		= 600 Kč
Hemising		= 300 Kč
MLD (Lymfa)	1 krát 250	= 250 Kč
		-----
CELKEM		= 8 800 Kč