

T E R M Í N Y N A R O K 2013

N A D E T O X I K A Č N O – A N T I S T R E S O V Ý P O B Y T .

Číslo pobytu:	Dátum : od – do	Cena za celý pobyt 1 osoba :	Dĺžka pobytu :
01 :	od 17.03. – 22.03. 2013	198,-EUR	6-dňový
02 :	od 14.04. – 19.04. 2013	198,-EUR	6-dňový
03 :	od 12.05. – 17.05. 2013	198,-EUR	6-dňový
04 :	od 06.10. – 11.10 2013	198,-EUR	6-dňový

Pobyty sa začínajú v nedeľu a končia v piatok, nakoľko si želáme, aby ste po našom pobyte cez víkend, v domácom prostredí mali dostatok času postupne sa psychicky a hlavne stravovacími návykmi pripraviť na Váš nový pracovný týždeň. Pobyt je vedený s certifikovanou výživovou poradkyňou. Pamätajte si, že prevencia je vždy lacnejšia ako liečenie následkov zlých stravovacích návykov a nesprávneho životného štýlu. Pri detoxikácii je potrebné upraviť stravu, mať pohyb, vyvarovať sa stresu a naučiť sa správne dýchať. My Vám toto všetko a oveľa viac poskytneme pri tomto pobyte. Starajte sa o seba a svoje zdravie, pokiaľ nie je neskoro. Pomocou detoxikácie svojho tela môžete predísť mnohým ochoreniam ev. výrazne si zlepšiť svoj zdravotný stav.

Príplatok za ubytovanie v jednolôžkovej izbe je 30,- EUR ! Príplatok je za celý pobyt.

Cena za celý pobyt obsahuje:

- 5 x nocľah v dvojlôžkovej izbe s kúpeľňou,
- Raňajky : ovocné antioxidačné pyrė, detoxikačný čaj, vláknina Psyllium
- Obed : 0,5 L 100% ovocnej alebo zeleninovej šťavy, Psyllium,
- Večera: čistiaca zeleninová polievka, ovsené otruby, detoxikačný čaj
- Každodenné ranné dychové cvičenie Čchi-kung,
- Každodenná špeciálna gymnastika tváre a očí podľa Jogy,
- Denné prechádzky alebo túry, Nordic walking, podľa vlastného uváženia
- 0,5 l denne extra pitný režim tzv. živá voda/ japonský patent/, detoxikačné čaje
- Večerná relaxácia a meditácia proti stresu .
- Prednášky ohľadom zdravej výživy a zdravého životného štýlu, najnovšie poznatky z Francúzska a Švajčiarska.
- Na začiatku a konci pobytu meranie tuku, tuku okolo vnútorných orgánov, svalov , BMI.
- Určenie vášho ideálneho BMI i ako sa k nemu dopracujete .
- Prednáška o kozmetických produktoch na prírodnej báze ako aj doplnkoch výživy, o magnetoterapii – najnovšie japonské technológie

- Pre záujemcov prednášky z tradičnej čínskej medicíny, FENG-SHUI a iné !

Za príplatok: pre Vás extra akciové ceny:

medová sauna, magnetické masáže, návšteva Aquacity Poprad, Vrbové.

ZDARMA: rôzne fitness prístroje, pokerový stôl, biliard, šípky, WI-FI, parkovanie

POČET KLIEŤOV NA 1. POBYTE JE LIMITOVANÝ ! MAXIMUM 20 osôb