

# PRIMA TÝDEN ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU



**Kdy:** od pondělí **18. 7. 2016** do soboty **23. 7. 2016**.

**Kde:** horské středisko **Eljon**, budova fary ve Špindlerově Mlýně č.p. 33.

GPS: 50°43'38.196"N, 15°36'43.218"E

Nekuřácká budova, vlastní parkoviště, rychlé WiFi zdarma.

**Program** - ranní dobrovolné rozcvičky.

- praktická i teoretická výuka principů zdravého životního stylu, novinky z praxe.
- jak na únavu, jak na zimomřivost, jak na poruchy zažívání a vyprazdňování, jak na kožní problémy, jak na ženské problémy, jak na bolavé klouby, padání vlasů, čtyři příčiny bolestí hlavy, páteř, tuhé svaly a křeče, ...
- energie potravin, principy tradiční lidové medicíny bez chemie a prášků, teorie i praxe.
- praktický nácvik krátkých sestav velejemných masáží Shiatsu (vždy přes oblečení) při různých obtížích a bolestech, autotrakční lehátko na bezpečné protažení páteře, svalů, šlach a kloubů, horké lávové kameny na ledviny.

**Zvláštní bonus:** důležité akupunkturální body těla, nácvik jejich využití tlakem palců v praxi. Denně otázky a odpovědi, recepty, osobní volno, večerní fakultativní program, ...  
Více informací na [www.bobdvorak.cz/pro-me-studenty](http://www.bobdvorak.cz/pro-me-studenty)

**Lektor:** dipl. fyzioterapeut **Bob Dvořák** z Institutu celostní medicíny v Praze. Na místě lze dokoupit individuální Shiatsu masáž a konzultaci.

**Ubytování:** k dispozici je 5x dvoulůžkový, 2x pětilůžkový a 1x šestilůžkový pokoj.

**Stravování:** plná penze (snídaně, oběd, večeře, pitný režim). Vaříme z čerstvých přírodních BIO potravin (ranní miso polévky, seitan, tofu, tempeh, mořské řasy, čaj Bancha, ...). Každý večer se hlavní kuchař podělí o recepty.  
Inspirace pro vaše každodenní vaření. Možnost praxe v kuchyni pod vedením zkušeného kuchaře.

**S sebou:** otázky na lektora, psací pomůcky na mnoho poznámek a nápadů, volné oblečení z přírodního materiálu a karimatku na masáže, oblečení na vycházky do hor a k táboráku, dobrou náladu, hudební nástroje vítány.

**Vhodné pro úplné začátečníky i pro tak zvané pokročilé.**

**Cena pro 1 osobu:** 5 000 Kč

**Cena zahrnuje:** výukový program, stravu, ubytování, parkovné.

**Platba:** celá částka na účet č. 1304088309 / 0800

Při platbě uveďte variabilní symbol – 33

specifický symbol – bude přidělen po přihlášení

**Storno poplatek:** do 7 dnů před začátkem setkání 50% ceny pobytu, poté 100% ceny pobytu.

**Přihlášky:** každý všední den od 8 do 14 hodin, Petr Erlebach, správce střediska Eljon

a) e-mailem: [info@eljon.cz](mailto:info@eljon.cz)

b) telefonicky na **499 523 852**, mobil **732 580 154**

c) poštou na adrese: **Středisko Eljon, 543 51 Špindlerův Mlýn 33**

Garantem akce je **Škola Shiatsu Ki**

Více informací o středisku Eljon získáte na [www.eljon.cz](http://www.eljon.cz)

Po předchozí domluvě lze pobyt na Eljonu i o několik dnů prodloužit.