

Unikátní omlazující víkendový program

20.9. - 22.9.2024

TAJEMSTVÍ PRO KRÁSNE A MLADŠÍ TĚLO

Individuální péče (omezený počet účastníků)

Zdravotní cvičení a 3D metoda na pánevní dno

Naučíme se zdravé pohybové návyky, proti nepříznivým degenerativním změnám pohybového aparátu a snížení napětí v těle, které se může přenášet na fascie a svaly obličeje. Společně s **Face jógu**, která zvedne povislé tváře, zmírní vrásky kolem očí a odstraní druhou bradu.

Auto-relaxační masáže obličeje i celého těla

Baňkování obličeje, vedená meditace a dechová cvičení (aktivace parasympatikus)

Ve volném čase možnost využívat další lákavé služby.

Cena 5900 Kč

Polopenze (vegetariánská strava bohatá na živiny)
Ubytování v apartmánech s vlastní koupelnou
Masážní pomůcky zdarma

Provedou Vás:

Renata Schmidt - pohybový specialista
Lenka Zikmundová - instruktorka Face jógy
Monika Mrázová - instruktorka zdravotního cvičení

Rezervace a více informací:

Lucie Šplíchalová, organizátorka a asistentka
kurzy@kkcm.cz, 737 261 887

www.apartmanyurybnicku.cz

