



HARMONIZAČNÍ VÍKEND PRO ŽENY

**VYBRALI JSME PRO VÁS IDEÁLNÍ
MÍSTO, KDE SE MŮŽETE NAPOJIT SAMI
NA SEBE, POZNAT SVÉ TĚLO A POSÍLIT
ŽENSKOU ENERGII V SOBĚ**

**V Malých Chrástanech, malé vsce na jihu Čech, mezi
kostelíkem a starým stromem, leží brána do ráje, do oázy
pohody, klidu a míru...**

CO VÁS ČEKÁ?



CHYTRÉ ZACHÁZENÍ SE SEBOU



Pátek 14. 06. 2019:

- 17:30 | 1. lekce: na uvolnění mysli a rozpohybování těla s hudbou - SPIRALS
- 18:30 | 2. lekce: dech - relaxace

Sobota 15. 06. 2019:

- 09:30 | 3. lekce: pánevní dno - podpora funkce pánevního dna, relaxace pánevního dna a poté aktivování pánevních svalů
- 10:30 | 4. lekce: pilates pro ploché břicho a zdravá záda
- 18:00 | 5. lekce: uvolnění svalového napětí a hydratace fascií pomocí pěnového válce

Neděle 16. 06. 2019:

- 07:00 | 6. lekce: ranní pozdrav slunci
- 09:30 | 7. lekce: chodidlo – zdravá chůze po celý život a fungující pánevní dno

Nechte snění na potom a vyrazte rovnou za zážitky a relaxem s CK DAEN. Protože za zážitky nemusíte daleko - www.daen.cz

SEZNAMTE SE S NAŠÍ LEKTORKOU



OLGA ŠEJVLOVÁ

POHYBOVÝ SPECIALISTA



- Jsem majitelkou centra zdravého pohybu v Jaroměři, instruktorka Pilates a pohybový specialista. Od dětství jsem měla astma, od puberty skoliózu a v 18 jsem prodělala traumatickou amputaci prstů. Mé tělo chřadlo fyzicky i psychicky. Po narození dětí jsem se začala zajímat o motorický vývoj a zdravý pohyb. Sama jsem začala více cvičit, ale cvičení nemělo efekt. To vše odstartovalo můj zájem o zdravý pohyb a jeho studium - pohyb (2011) a následně IQ pohyb (2014). Stále studuji a studovat budu. Je to nádherná cesta sebepoznání.
- Lidský přístup, nový pohled na pohybové možnosti vašeho těla, napojení se sama na sebe, posílení ženské energie a vnímání je to, co vám mohu v průběhu celého víkendu nabídnout.
- Mám radost ze života, ráda cestuji, vnímám život za všech okolností a těším se na nové zážitky třeba právě ve vaší přítomnost.

Nechte snění na potom a vyrazte rovnou za zážitky a relaxem s CK DAEN. Protože za zážitky nemusíte daleko - www.daen.cz



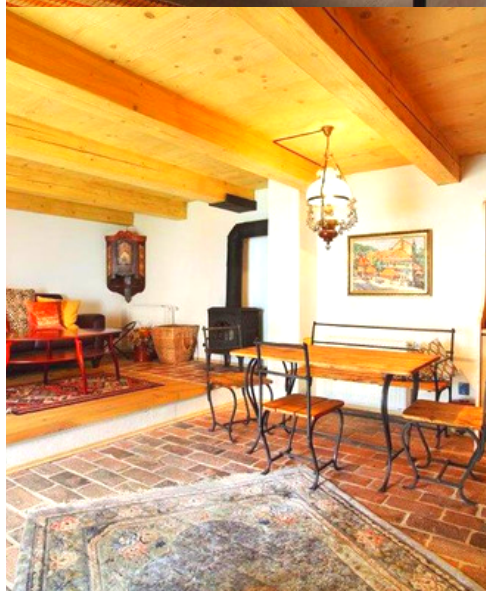
O HOTELU

- oáza klidu a pohody v srdci jihočeské krajiny
- venkovská usedlost v překrásné krajině uprostřed tajemných lesů a mlčenlivých rybníků
- ideální místo pro osvěžení těla i ducha, nabrání síly a načerpání pozitivní energie
- prostorná zahrada o rozloze 10.000 m² s dvěma jezírky



UBYTOVÁNÍ

- 2, 3, 4 a 5lůžkové Comfort pokoje, vlastní soc. zařízení (sprcha, WC, fén), TV, minibar, některé mají venkovní posezení, předzahrádku nebo společnou terasu
- 2 a 3lůžkové Exclusive pokoje, vlastní soc. zařízení (sprcha, WC, fén), TV, minibar, jsou umístěné v hlavní budově, prostornější a mají kvalitnější hotelovou kosmetiku
- Wi-Fi ve všech kategoriích pokojů zdarma



Nechte snění na potom a vyrazte rovnou za zážitky a relaxem s CK DAEN. Protože za zážitky nemusíte daleko - www.daen.cz



STRAVA

- snídaně formou bohatého bufetu a večere servírované
- restaurace podává jídla z české i světové kuchyně, vařené z kvalitních a čerstvých surovin.
- sezónně nabízí ryby z okolí, bio vajíčka ze sousedovy farmy, maso od řezníka a pečivo z blízkého pekařství



WELLNESS

- k uvolnění vašeho ducha i těla je k dispozici připravena pestrá škála nejrozličnějších wellness služeb,
- osvětlená panoramatická vířivka, parní lázeň, finská, bylinková sauna s výhledem do krajiny a světelnou terapií, relaxační zóna s intimním osvětlením
- posilovna
- cena privátního wellness 400,- Kč/os./1 hod.



Nechte snění na potom a vyrazte rovnou za zážitky a relaxem s CK DAEN. Protože za zážitky nemusíte daleko - www.daen.cz



CVIČENÍ

- Pro cvičební lekce je k dispozici stodola s dřevěnou podlahou
- Za příznivého počasí je možné cvičit v zahradě



TERMÍN A CENA

14. 06. - 16. 06. 2019

4 190 Kč / os. / pobyt



- Cena zahrnuje: 2x ubytování ve 2lůžkovém nebo 4lůžkovém (2 oddělené ložnice) pokoji Comfort, 6 lekcí s instruktorkou, vstup do fitness, parkování, pobytovou taxu, pojištění CK ve smyslu zákona 159/1999 Sb.
- Cena nezahrnuje: dopravu, komplexní cestovní pojištění (10,- Kč/os./den).

Nechte snění na potom a vyrazte rovnou za zážitky a relaxem s CK DAEN. Protože za zážitky nemusíte daleko - www.daen.cz