**Ing. Leoš Lacina a akad. malířka Elena Tomilina – Škola zdraví Kutná Hora**

**ve spolupráci s Danou Luňákovou - o. s. Heda Bruntál**

**pořádají**

**4 denní speciální vícetematický, rozmazlovací kurz Eleny Tomiliny (Rusko)**

[www.skolazdravi.ic.cz](http://www.skolazdravi.ic.cz)



**„Cesta ke zdravému ženství“**

**+ osobní masáže Eleny Tomiliny**

**ve dnech 9. 3. - 12. 3. 2015 – Velké Losiny – Villa Aurelie**

***Tento kurz je určen všem ženám každého věku a profese. Vede Elena Tomilina (spoluautorka knížek Ing. Borise Tichanovského), úspěšná léčitelka, terapeutka, chiro-praktička, fyzioterapeutka a akademická malířka.***

 Program je určen pro ženy každého věku, které mají rády aktivní dovolenou, směřující k obnovení a upevnění vlastního zdraví. Připravili jsme pro Vás zcela speciální kurs z Taoské jógy. Jde o kurz na omlazení, ozdravení, zkrásnění a porozumění sama sebe. Naučíte se východní metodiky ozdravení, které se nejlépe spojují s energetickou charakteristikou ženského organismu, dále různé protahovací cviky, zvláštní způsoby dýchání, speciální dechové cvičení na spalování vnitřního tuku včetně velmi účinné paradoxní dechové gymnastiky. Prožijete krásné meditace na zklidnění psychiky a uvolnění organizmu, které napomáhají ke stabilizaci energetické rovnováhy a pročištění energetických kanálů. Paní Elena Vám energeticky pomůže a naučí Vás speciální gynekologické samo-masáže a také čínské cvičení na formování postavy a zhubnutí, stimulující vnitřní orgány k posílení výroby hormonů. Pomůže vám objevit sexuální energii, ale také se naučíte zdravě si užívat život ve svém těle. Odkryje vám dávná tajemství, že zdravý a spokojený život jsme schopni žít jen tehdy, když se spojíme se zdrojem naší životní síly a zároveň se svou sexuální energií. Součástí kursu jsou též taneční cvičení, které jsou přirozenou a osvědčenou terapií pro všechny typicky ženské fyzické a psychické potíže, což působí na zvyšování sebevědomí a uvolnění mnohých psychických problému a depresí. Navíc si všechny užijeme mnoho veselí a radosti z pohybu.

**programové složení kurZu**

1. komplex fyzických cvičení na páteř a klouby (ranní rozcvička)
2. **Zemský Čchi-kung pro ženy -** speciální ozdravný komplex -. Skládá se z pečlivě vybraných cvičení, které se nejlépe spojují s energetickou charakteristikou ženského organismu.
3. **Osm kroků ke zdraví**  - *(8 způsobů ozdravné chůze zlepšující krevní a energetický oběh).*
4. **Jívový pas** - stimulace vnitřních orgánů k posílení výroby hormonů, zbavení se tukové tkáně v oblasti břicha a zpevnění páteře.
5. speciální **Taoská omlazující masáž** a **intimní gymnastika** část 1.
6. komplex sexuální Gunfu na probuzení Kundalini.
7. Cvičení na zpevnění pánevního dna
8. speciální Taoská omlazující masáž na obličej.
9. **korekce hmotnosti a formování postavy** pomocí speciálního dechového cvičení na spalování vnitřního tuku.
10. Ozdravení dýchací soustavy, srdce a cévní soustavy – **paradoxní dýchání.**
11. unikátní ozdravný komplex **Taj-czy - Čchi-kung « 20 kroků» -** dynamická meditace, nabírání a rozdělování energie. Je skvělým ozdravným prostředkem, který napomáhá stabilizaci energetické rovnováhy a pročištění energetických kanálů.
12. masáže ve dvojicích i masáže nohou.
13. meditace na obrazy

 *(vzhledem k velkému rozsahu výše uvedených komplexů budou tyto střídavě používány na kurzu dle úvahy lektorky a přizpůsobeny budou dle složení účastníků kursu a prostředí).*

***Na kurzu je možné zakoupit výuková a cvičební DVD k vybraným komplexům.***

**Upozornění : Kurz je limitovaný počtem 25 účastníků. Penzion je objednán celý pro nás. Nikdo jiný tam nebude.**

**Nutná rezervace místa přihláškou a zálohou!!!**

**Proto berte program jako základ kurzu, ke kterému lze zařadit a kombinovat cvičební a ozdravné komplexy, které s tímto kurzem souvisí a které naše Škola zdraví vyučuje.**

**ČASOVÝ ROZVRH KURSU –** upřesňuje lektor kursu

 ***8.00 – 8.45 ranní cvičení (dle domluvy)***

 *8.45 – 9.30 snídaně*

***10.00 – 13.00 dopolední blok – aktivní cvičení***

*13.00 – 14.00 oběd, pauza, volno*

***14.00 – 18.00 odpolední relaxační blok, možnost lyžování, vycházky,***

 *využití fitness, whirpool, sauny, masáže,*

*18.00 – 19.30 večeře*

***19.30 – 21.15 večerní blok, dynamické meditace, masáže, diskuze***

* **zahájení kurzu je v pondělí 9. 3. 2015 v 17.00 hodin** (stravování začíná večeří)**,**
* **ukončení kurzu je ve čtvrtek 12. 3. 2015 ve 13.00 hodin** (stravování končí obědem),
* **na odpolední čas si můžete v rámci kurzu domluvit s paní Elenou Tomilinou osobní ozdravnou masáž.** Cena masáže cca 30min. činí 350,- Kč a není zahrnuta v ceně kurzu.Ozdravné masáže s chiropraktickými a taoskými vibračními technikami a případné konzultace bude paní Elena Tomilina poskytovat přímo dle dohody s ní na kurzu nebo dle předchozí objednávkyu paní **Dany Luňákové** do vyhrazených časů určených pro masáž.
* **kurz je veden v českém jazyce.**

***Masáže v úterý 10. 3. 2015 od 16h do 18h*** *(4 zájemkyně)****.***

 ***v středu 11. 3. 2015 od 16h do 18h*** *(4 zájemkyně)****.***

**organizační pokyny**

* **Konečná a jedinečná cena ve ville Aurelie** ([www.villaaurelie.cz](http://www.villaaurelie.cz)) **pro účastnici kurzu je 4.800,- Kč** (kurzovné, ubytování, plné stravování)
* Pokud máte zájem tento kurz absolvovat, **vyplňte závaznou přihlášku** a pošlete ji buď mailem nebo poštou.
* **Pro účast na kurzu uhraďte ihned zálohu:** Každý poukaz **2500,- Kč.** Doplatek uhradíte v den nástupu na kurz u paní Luňákové v sále hotelu.
* **Zálohu uhraďte složenkou typu A nebo C nebo *zálohu můžete předat i*  *hotově na stejnou adresu: Dana Luňáková,  kancelář na nám. Míru 11,Bruntál, 792 01,*****popř. na účet u ČS č. 263894093/0800. Do zprávy pro příjemce napište Vaše příjmení a Aurelie.** *Mobil: 603 488 553, Email:* *dana.lunakova@seznam.cz* *,* [*www.hedaos.cz*](http://www.hedaos.cz)
* **Po odeslání přihlášky a zálohy jste již do kurzu závazně zařazeni.** Vaši účast v kurzu neprodleně potvrdíme. V případě, že od Vás neobdržíme zálohu, budou do kurzu zařazeni přednostně další zájemci.

**Závaznou přihlášku, prosím, pošlete co nejdříve po zjištění volného místa v tabulce příslušného kurzu na našich www stránkách www.skolazdravi.ic.cz.**

* **Přihláška je závazná.** Pokud se nemůžete z vážných důvodů zúčastnit, je třeba se včas omluvit.
* Pokud nepojedete ze zdravotních důvodů, záloha Vám bude na základě dokladu o nemoci vrácena. Nutno oznámit písemně. Storno poplatek činí 1000,- Kč.
* Dále se storno kurzu a poplatky řídí pravidly ze 2. Všeobecné informace ke kursům.
* **Ubytování** je zajištěno v honosné prvorepublikové ville Aurelie, Rudé Armády 325, 788 15 Velké Losiny
* **Pokoje** jsou luxusní dvoulůžkové s čínskými motivy, se samostatným sociálním zařízením. Villa poskytuje společenskou místnost s barem, krbem, letní zahradou. Vhodné pro společenské akce a večírky, svatby, oslavy, školení. Parkoviště na vlastním oploceném pozemku. Díky hřejivé hydromasáži ve vířivce, parní a finské sauně se vaše tělo dostane do maximálního uvolnění. Nabízíme terapie v souladu s tradiční čínskou medicínou. K dispozici Wi-fi, Parkoviště u hotelu pro nás zdrama, Snídaně, Sauna, Whirpool, Venkovní bazén. Vše si prohlédnete na [www.villaaurelie.cz](http://www.villaaurelie.cz) nebo fotky a něco všechno další o ville Aurelie taky na <http://www.jesenikydovolena.cz/hotel/villa-aurelie>

* **Domácí mazlíčci nejsou povoleni.**
* **Stravování** je formou plné penze v jídelně objektu, s výběrem **normální, bezmasé, vegetariánské, bezlepkové stravy** a má charakter domácí a mezinárodní kuchyně.
* **Jídelna zajišťuje stravu odlehčenou, i vegetariánskou.**
* **Bezlepkovou stravu nutno uvést do přihlášky v předstihu.**
* **Co si vzít s sebou:** Je nutné brát zřetel na aktuální počasí a mít s sebou kromě **sálového oblečení a obuvi i teplé oblečení a kvalitní vycházkovou obuv. Přibalte i plavky, karimatku nebo jinou podložku** pro masáže a meditace na zemi.

* ***Pokud jste vyznavačky lyžování – přibalte komplet soupravu pro lyžování – lze v odpoledních hodinách zcela individuálně (9 km moderní lyžařský areál Kouty nad Desnou).***
* **Pokud jste vyplnili a odeslali závaznou přihlášku a zálohu a pozorně si přečetli oddíl 2. všeobecné informace o kurzech, tak máte nyní dostatek informací, abyste se mohly zúčastnit kurzu.**
* *Přijeďte a nechte se rozmazlovat 4 dny ve zdraví a pohodě !*

**JAK CESTOVAT**

* Doprava **do Villy Aurelie do Velkých Losin** je individuální.
* Autobusem.
* Vlakem do Velkých Losin
* Kdo by měl problém s dopravou – dojeďte do Velkých Losin a my pro Vás na místo určení a čas přijedeme. Svozy předem nahlaste přihláškou nebo telefonicky.

Přihlášky s kopií složenky (zaplacené zálohy 2 500,-- Kč) odešlete na naši adresu

do 6. 3. 2015. Děkujeme.

**Cvičební komplexy, akce, kurzy a další najdete**

**na našich www stránkách**

**www.skolazdravi.ic.cz**

**Tento Kurz a vše okolo něj výhradně zajišťuje a veškeré informace podá :**

## Dana Luňáková

## v kanceláři na nám. Míru 11, Bruntál, 792 01

***Mobil: 603 488 553***

***Skype: Dana Luňáková***

***Email:*** **dana.lunakova@seznam.cz**

**web:** [**www.hedaos.cz**](http://www.hedaos.cz)

**Prosíme naše klienty a zájemce o víkendový kurz, aby v tomto případě kontaktovali jen Danu Luňákovou, děkujeme.**

**Děkujeme, Ing. Leoš Lacina, Škola zdraví Eleny Tomiliny Kutná Hora**

****