

E-mail: info@fyziotn.sk

Web: www.fyziotn.sk

**Konateľ**

Mgr. Andrea Chrenková

diplomovaný fyzioterapuet

**Kontakt**

Tel.: 0904 291 147 ( Fyzioterapia )

0905 312 338 ( Nordic Walking )

**Adresa**

Opatovská ulica 701/53

911 01 Trenčín

**PROGRAM POHYBOVÉHO POBYTU Hotel MALIN Chorvátsko 27.6. - 4.7. 2021**

***Nedeľa***

* príchod
* ubytovanie v hoteli

***Pondelok***

* 8.15 – 9.00 uvítanie + Fyzio Chrenková - základy SM systém
* 9.00 – 10:00 raňajky
* 10.30 – 11.30 Rehab Walking – základy chôdze
* 11.30 – 15:00 voľný program, odpočinok
* 15:00 -16:30 Prednaška Telo ,Mysel, Duch uvod
* 16:.45 – 17.15 Relaxačne cvičenie
* 18:00 – 19:00 večera
* 19.00 – 19:30– domáca lekárnička: telové sviece – predstavenie alternatívnej pomoci
* Voľný program

***Utorok***

* 8.00 - 9.00 – Rehab Walking – trakčná chôdza
* 9.00 – 10.00 - raňajky
* 11:00 – 12:00 – Fyzio Chrenková prednáška „Po čom klby túžia“
* 12:00 – 15:00 – voľný program, odpočinok
* 15:00 – 17:00– Prednaška Mysel ( vedomie a podvedomie ) a emocie a ako ovplivnuju naš život
* 17.30 –18.00 – Meditacia
* 18:00- 19:00 - večera
* 19:15 – 19:45- domáca lekárnička: telové sviece – predstavenie alternatívnej pomoci
* Voľný program

***Streda***

* 7.30 -8.00 - Lu Jong pri mori
* 8.00 – 9.00 - raňajky
* 9.30 – 12.00 - SM systém a Rehab Walking s mentálnymi hrami v oáze ostrova KRK 2-3 hod
* 12.00 – 12:30 – meditacia v prírode
* 12:30 – 15:00 voľný program, odpočinok
* 15:30 – 17:30 – Prednaška Ako sa oslobodit od syndromu vyhorenia a ako dosiahnut vnutorny mier a harmoniu
* 18.00 – 19.00 – večera
* 19.00 volný program, priestor na spoločné posedenie a otazky

***Štvrtok -*** celý deň voľný program

V prípade záujmu:

* 8.00 – 8.30 Lu Jong pri mori
* zapožičanie RW palíc

***Piatok***

* 7.30 – 8.00 – Lu Jong pri mori
* 8.00 – 9.00 - raňajky
* 9.30 – 11:30 - Fyzio Chrenková integrácia správneho pohybu v denných činnostiach –

praktické cvičenia+ Rehab walking

* 12:00- 15:00 voľný program, odpočinok
* 15:00 – 17:00 – Seminar Uvod do čakier a zakladne metody liečenia sameho seba
* 17:00 – 18:00 Meditacia
* 18:00 – 19:00 večera
* 19.15 – 20.00 – domáca lekárnička: telové sviece – praktická ukážka a liečime sa navzájom

***Sobota***

* 8.00 – 8.30 - Lu Jong pri mori
* 9.00 – 10.00 – raňajky
* 10.00 – 12.00 Prednaška techniky samoliečenia Mysle a Duše
* 12.00 – 12.45 Meditacia
* 13:00 voľný program,odpočinok
* 16:00- 17:00 Fyzio Chrenková – cvičenie, konzultácie
* 18:00-19:00 večera
* 19.00 – 20.00 – pripomenutie si a vyhodnotenie celého pobytu .Chvíľka na spoločné prežité zážitky a smiech

***Nedeľa***

* 7.30 – 8.00 - Lu Jong pri mori
* Odchod domov – prajeme všetkým Šťastnú cestu

*Poznámky k pobytu:*

*Športové oblečenie na fyzio a na Rehab Walking bežecké oblečenie a obutie (nie turistické)*

*Požičanie palíc na Rehab Walking v cene pobytu.*

*A pribaliť dobrú náladu....*

*Program je otvorený a môže sa ešte meniť podľa požiadaviek situácie a účasť samozrejme dobrovoľná.*

*Tešíme sa s Vami na zážitky*

*Michal , Aďka a Luka*

