

# NÁVOD NA TĚLO v Řecku

v praxi a po celý týden

tedy

Komplexní proměna, která vám promění život

**Total Transformation Retreat**

**Exkluzivní záležitost!**

**Poprvé pobyt se Zdenkou a s jídlem 😊**

(na vaše letité přání. Ovšem kdo bude chtít v Řecku pěstovat, může ☺)

**Malý počet účastníků = Individuální přístup**

**Termín 5. – 12. 9. 2024**

**Cena celého pobytu: 40.650,- Kč**

**Early bird cena: 38.650,- Kč (do 28. 4. 2024)**



## Program:

### **Efektivní transformace těla:**

- odstranění bolestí zad a kloubů
- aktivace pánevního dna
- vyhlazení krku a dekoltu, jedna brada
- odstranění „hrbu“ za krkem
- nejnovější trendy ve stravovacích návycích
- jedinečná práce s gravitací, fasciemi a dechem



### **Estetická metamorfóza:**

- zhubnutí v pase, menší, plošší a štíhlejší břicho
- zvednutí spadlých očních víček a kontur obličeje
- mladší spokojenější štíhlejší vyzařování
- navrácení rovnováhy

### **Proměna mysli:**

- emocionální detoxikace
- nastolení psychické stability a vyladěnosti

Naším cílem je

### **SYNERGIE TĚLA A MYSLI**

Přeměna těla, obličeje, „hlavy“, přístupu k jídlu i sobě



### **Program retreatu:**

- Rolfcvičení \*) 2x denně 90 min!!! 😊 (klidné a soustředěné mikropohyby s makroefektem v celém těle)
- Návod na tělo \*\*) – využití principů v praxi – při chůzi na pláži s plochým bříškem, zvedlým zadečkem, pro zájemce i při plavání, šnorchlování apod.
- Meditace nejen pohybem
- Proměna mysli, pochopení sebe sama, „hodná sebedisciplína“ jako projev sebeúcty
- Tematické vzdělávání
- Relaxace s možností využít doprovodných tematických aktivit
- Předání praktického know-how pro rozbor jídel během každého dne
- Program je dobrovolný

**Ekluzivní akce pro malý počet účastníků s intenzivním individuálním přístupem.**

## A k tomu ještě překvapení

### Retreat vede Zdenka Šimová

Autorka Rolfcvičení, Návodu na tělo a spoluzakladatelka metodiky Rolfmanual, jednatelka firmy EGSI, lektorka a mentorka detoxikačních pobytů a transformačních tělesných upgradů.

**„Vím, jaké to je mít tělo, které se vám nelíbí. Vím také, jaké to je, když tělo bolí a moderní medicína pro vás nemá řešení.**

**Bývala jsem holka „krev a mlíko“ a chtěla jsem být štíhlá, zdravě štíhlá. Když se mi to povedlo, přišel vážný úraz páteře. K mé touze po krásném těle se přidala intenzivní touha být bez bolesti a moci se aktivně hýbat. Zjistila jsem, že jemné pohyby a přístupy paradoxně vedou k rychlejším a větším pozitivním změnám. Zjistila jsem tak, že lze mít oboje: tělo, které se vám líbí a zároveň se vám v něm krásně a pohodově žije.“** Tak vznikla moje metoda Návod na tělo a Rolfcvičení.

Tento pobyt (TTR) poskytuje čas a prostor, abyste si mohli vše uceleně zažít.“



15 let



52 let

#### **\*) Rolfcvičení (Rolfjóga&Rolfpilates)**

Pomalé, bezúsilné a soustředěné mikropohyby ovlivňující nejhlubší vrstvy těla.

Pohyb tímto specifickým způsobem má velmi pozitivní vliv na podporu pánevního dna i celé páteře. Poskytuje úlevu od bolestí zad či kloubů. Umožňuje zúžení několika centimetrů v pase s dosavadním rekordem úbytkem 7 cm během jedné lekce.

Do cvičení je systematicky zahrnována práce s obličejem. Zvednutí jeho kontur a spadlých očních víček, vyhlazení krku a dekoltu, mnohem mladší vyzařování jsou efektem každé jedné lekce. Zkrášluje tedy nejen tělo, ale i obličej. Všichni cvičící i já sama jsme vždy úplně nadšení z radikálních žádoucích změn.

Navíc jsou vždy zohledněna jakákoliv přání účastníků na změnu tělesných proporcí, odstranění bolestí v konkrétních částech těla včetně omlazujících estetických vlivů na obličej. Jedna jediná lekce Rolfcvičení způsobí tyto obrovské změny – na pobytu budeme mít dvě denně, a to každý den! 😊

**\*\*) Návod na tělo** aneb Jak používat lidské tělo, aby bylo zdravé, štíhlé, nebolelo.

Transformativní metodika, která vede k unikátní fyzické přeměně těla. Používání principů pro vyladění těla v gravitaci Země, jejich aplikování v běžných aktivitách dne. Chůzi, stání, sezení i při jakémkoli sportu. Pro zvýšení všech možných účinků – zdravotních, estetických i výkonnostních.

Více viz <https://www.navodnatelo.cz/cs/>

#### **Cena TTR pobytu obsahuje:**

- odborný program (viz rozpis výše)
- leteckou dopravu (odbavené zavazadlo 23 kg + malé příruční (kabelka, baťůžek, taška na notebook) zavazadlo (rozměry 40x30x25),
- transfery z letiště na/z hotelu,
- ubytování s polopenzí (ve dvoulůžkovém pokoji)
- služby delegáta na telefonu, pojištění CK proti úpadku

Pojištění léčebných výloh za příplatek: <https://www.ckinex.cz/pojisteni>

#### **Ubytování**

**Hotel The Grove - Peloponés** <https://www.thegrove.gr/>

je rodinný hotel přímo na pláži. Vynikající stravování, výtečné řecké snídaně a „obědovečeře“, bio, domácí suroviny. Nově zrekonstruované pokoje. Lehátka a slunečníky jsou pro hotelové hosty zdarma. Prostory na cvičení máme k dispozici jen pro sebe.

Poloostrov Peloponés je často nazýván kolébkou řecké civilizace a tím „pravým“ Řeckem.

