

Program a informace k pobytu „Relax v Kůlně“

zaměřeno na ženské zdraví, pohodu a relaxaci ☺

28. 2. – 2. 3. 2025

Penzion Kůlna Jedovnice

<https://kulna-jedovnice.cz>

Pátek

16:00 příjezd a ubytování

17:00 úvod ke cvičení a cvičení pánevního dna s Hankou

18.30 večeře

19:00 – 22:00 finská sauna, masáže

Sobota

8:00 cvičení s Hankou (cvičení na probuzení a uvědomění našeho těla)

9:00 snídaně

volný čas, masáže

12:00 cvičení s Kátou a Valčou (lehké posilovací a koordinační cvičení)

13:30 oběd

polední klid, masáže

16:00 hravý pohybový program s tancem s Alicí

18:30 večeře

19:00 – 22:00 finská sauna, horká koupací kád', masáže

Neděle

8:00 cvičení s Hankou

9:00 snídaně

10:00 kreativní dopoledne / vycházka

12:00 ukončení programu

Pro koho je pobyt určený?

Je to pobyt výhradně pro ženy, které si chtějí užít příjemně odpočinkový, ale i aktivní víkend. Přijďte samy, s kamarádkou, se sestrou („konečně si to všechno dopovíte“) nebo se svou dcerou.

Ubytování

Ubytování je ve dvou nebo třílůžkových pokojích a tří až čtyřlůžkových apartmánech. Součástí pobytu je plná penze (snídaně formou bufetu, oběd a večeře tříchodové menu, možnost i



vegetariánské varianty) a wellness procedury (sauna, horká koupací kád'). Na každém pokoji je WC a koupelna, k dispozici je kávovar a lednička s nabídkou vína.

Lektoři – kdo o Vás bude pečovat?



Hanka Malá

Cvičením zaměřeným na pánevní dno a fasciové techniky Vás provede Hanka. Povídání bude zaměřeno na objevení naší pánve – kde máme pánevní dno, na co je dobré, jak se s ním dá cvičit – posilovat i relaxovat. Navedu Vás, abyste samy zjistily, co více potřebujete, dále rozvineme techniky uvolňovací, energetizační i posilovací.

<http://www.hanamala.cz>



Káťa Malá



Valča Bártová

Na masážích o Vás budou pečovat Káťa a Valča - studentky magisterského studia fyzioterapie FTK UP Olomouc.

Mohou Vám nabídnout klasickou masáž nebo ošetření bolestivých částí Vašeho těla pomocí měkkých a mobilizačních technik. A abychom se pořádně protáhly, provedou nás i sobotním cvičením v poledne.

Masáže je nutné si objednat předem, na místě již bude domluva možná jen omezeně. S předstihem Vám zašlu objednávací tabulku.

Ceník ošetření:

30 min 300 Kč

60 min 500 Kč

90 min 800 Kč



Alice Nováková

Během její životní poutě ji kroky zavedly do meditačního a sebe rozvojového centra u Brna, kde objevila jedinečné fungující techniky pro uvolnění mysli a těla, zpracování stresu, práci s kreativitou a přírodní léčbu. V současné době masíruje ve Veverské Bítýšce u Brna a organizuje setkávání lidí, které zajímá tajemství života - jak žít v souladu se sebou, se silou, která nás přesahuje, s esencí srdce, jak porozumět a pracovat s myslí, a jak to vše souvisí se zdravím. Duší je tak trochu indiánka milující přírodu, bylinky, ájurvédou, hudbu, tanec, malování a tvoření. Její zářivý entuziasmus a kreativita dokážou přinést do všeho spontánnost a zábavu, a nadšení pro "Hru života". Věří, že vše má svůj hlubší smysl. Její mise: „Jsem tvým zrcadlem, v němž uvidíš svou vlastní divokou, citlivou a svobodnou duši.“

Pro nás má připravený hravý pohybový program s tancem. Věří, že tanec je pro ženu přirozeným způsobem, jak se propojit se svým tělem a uvolnit emoce. Poskytuje prostor pro vyjádření různých druhů energie, která je v přírodě, stejně jako v nás – může být divoká, dynamická, jemná, vášnivá, klidná nebo hravá. V tanci může žena projevit a propojit rozmanité aspekty své vnitřní síly - archetypy. Současně, ale také tanec pomáhá uvolnit tělo i mysl a rozvíjet kreativitu, což má hlubší dopad na náš život. Tanec podporuje radost, sebevědomí a přináší pocit klidu a harmonie.

<https://www.vanilkovaduse.cz>

Co s sebou?

Pohodlné oblečení na cvičení, karimatku a polštářek pod hlavu (pokud jej používáte), deku nebo velký ručník na přikrytí k relaxaci. Do cvičebního sálu se přezouvá, navrhuji ponožky 😊

Dále už jen dobrou náladu, knížku pro vášnivě čtenářky a ochotu věnovat čas samy sobě. Do koupací kádě si přibalte plavky. Ručníky a prostěradla jsou pro nás připraveny u wellness.

Cena pobytu

Cena za osobu pro včasně přihlášené do 30. 11. 2024 je 6 100 Kč, pozdější cena je 6 600 Kč. V ceně pobytu je zahrnuto ubytování na 2 noci, plná penze, program i wellness. Masáže se platí zvlášť na místě v hotovosti nebo je možné zaplatit přes QR kód.

Storno poplatky:

do 10. 1. 2025 se vrací 75% ceny (7 týdnů před akcí)

do 14. 2. 2025 včetně se vrací 50% ceny (2 týdny před akcí)

od 15. 2. 2025 se nevrací nic.



Pobyt zaplatte převodem na účet 670100-2218099516/6210 a do zprávy uveďte text „Kůlna 2025“ a vaše jméno.

Přihlášky se přijímají nejpozději do 31. 12. 2024.

Přihláška na pobyt

<https://forms.gle/PuPU4xaVyPBWvCT79>

Slovo závěrem

Věřím, že si tento pobyt společně užijeme a odpočineme si v pěkném prostředí Moravského krasu. Celý penzion je vyhrazen jen pro naši skupinu, nebudeme nikým rušeny a hlavně si to zasloužíme!

Těším se na předjarní víkend strávený v příjemné společnosti!

Hanka