



# Vědomá očista těla a duše II.

12. 5. - 14. 5. 2017 / Penzion Jurášek

- wellcome drink • 2x ubytování
- bohatá snídaně s detox koutkem a zdravá večeře
  - pitný režim – očistné nápoje
- neomezeně wellness • detox procedura
- detoxikační dýchání • mentální očista
  - saunový rituál

Vědomou očistou těla i duše Vás budou provázet:

#### Rostislav Nyč

je zkušený terapeut, lektor, kouč a cvičitel. Aktivně se zajímá o jógu a různé formy zdravotních cvičení, celostní medicínu, fytoterapii a zdravotní prevenci.

#### Bohdana Boniatti

psychoterapeutka praktikující regresní hlubinnou terapii a terapii přítomného okamžiku, využívající technik Reiki přes kineziologii, léčivou sílu kamenů, psychosomatiku, tai-chi, léčení Džuny Davitašvili, autoprogramování, autopatii, léčení multidimenzionální energií Shamballa.

#### Elen Malá

komplexní poradenství v oblasti zdraví, vše má osobně vyzkoušeno. . sama je příkladem jak úspěšně zabojoval nejen s onkologickým onemocněním, ale také s procesem stárnutí.

Cena za osobu 4 900 Kč



PENZION  
JURÁŠEK

# VĚDOMÁ OČISTA těla i duše v Penzionu Jurášek

## WELCOME drink

...nastartujte ozdravné procesy...  
pročištění, odlehčení, čerstvost jara, zelená barva, čisté přírodní suroviny...

## DETOX procedura

...silně detoxifikuje celý organismus, zvyšuje obranyschopnost a hluboce pročištuje pokožku...  
Očista začíná minerální koupelí nohou v solné lázni. Následuje detoxikační zábal, během kterého Vás čeká reflexní ošetření chodidel s podporou funkce jater, žlučníku a celého lymfatického systému. Při proceduře využíváme očistné účinky bahna - čistě přírodního produktu bohatého na hodnotné minerály a stopové prvky.

## SAUNOVÝ rituál

...vědomé saunování s očistným účinkem na tělo i duši...  
Peeling zásadito-minerální soli během saunování podporuje detoxifikační funkce pokožky a vyvolává silné odkyselení celého těla. Pocení, podpůrné techniky a cílená aromaterapie v sauně vedou k eliminaci toxinů a urychlují vylučovací procesy.

## Očistný DECH

...Podstata života je v dýchání – kdo z poloviny dýchá, z poloviny žije...  
Na symbolické úrovni spočívá celá podstata dýchání v detoxikaci - v přijímání nového a eliminace starého. Praktická ukázka a nácvik několika dechových technik – hloubkové dýchání (plný jógový dech), detoxikační dýchání a pránajáma (tradiční techniky očisty nejen dechu), ánapána (meditace na dech).

## Pitný režim

...očista bylinnými čaji a křišťálovou vodou...  
Vhodný pitný režim je jedním z nejdůležitějších pravidel každé očisty. Během pobytu popíjejte čaj z kopřivy a využijte tak její léčivé schopnosti.

## Mentální očista

...naše mysl je mnohdy stejně otrávená a toxikovaná jako naše tělo ... je třeba dát pozornost svému tělu, ale nelze opomíjet naši duši ...  
Mentální živlová technika „Zlatý vodopád“ očisťující naše tělo i mysl od bloků současných, ale i od těch pramenících z naší minulosti. Silně očistná a uvolňující skupinová terapie formou řízené meditace.

## Energetická cvičení

...cvičení tai-chi a pozdrav slunce...  
Energetická cvičení určená k výměně energií v těle a rychlý nábor léčivé energie při stresu, nachlazení či jakémkoli jiném diskomfortu. Spirituální cvičení Taj-czy cjuan škola dřímajícího tygra obsahuje podstatu cvičení v nekonečné osmičce, která je právě tím tajným vodičem energie a my se jí společně naučíme.

