



ACTIVE WELLNESS

Nabídka pro manažery

Pojďte s námi na cestu za zdravím, kondicí a psychickou pohodou!



Active Wellness s.r.o.

Adresa: Seifertova 49, 130 00 Praha 3

Web: www.activewellness.cz

E-mail: info@activewellness.cz

Infolinka: 736 633 166



Unikátní relaxačně-
regenerační program Active
Wellness

Pro manažery všech úrovní

Komplexní regenerace,
relaxace celého těla,
mysli i duše

Společnosti Active Wellness a AQuattro si Vám dovoluují představit a nabídnout zcela nový, unikátní program RELAX-KOMPLEX, jehož cílem je pomáhat manažerům při zvládnání jejich náročné práce prostřednictvím regenerace organismu, relaxace celého těla, mysli i duše.

Přínosy programu

- zvýšení pracovního výkonu
- odstranění bolestí zad a krční páteře, uvolnění svalové zátěže
- zlepšení koncentrace, eliminace stresu, zlepšení psychického rozpoložení

Celý program vzniká na základě lékařského vyšetření internisty doc. MUDr. Bohdana Semiginovského, DrSc. a diagnostiky pohybového aparátu od fyzioterapeuta Mgr. Dušana Lavrinčíka. Vyhodnocením podkladů a konkrétní tvorbou programu „na míru“ se zabývá Ivan Hrdý, odborník na psychologickou přípravu a regeneraci a Vladimír Hirka, trenér a dietolog. Tým odborníků doplňuje terapeut Alan Jarkovský, který se zabývá možnostmi osobního rozvoje a podporou klienta v objevování a zvládnání existujících vnitřních omezení a limitujících vzorců chování, které brání v dosahování pracovních cílů.

Unikátnost programu RELAX-KOMPLEX vzniká propojením přípravy fyzické (rehabilitační) s přípravou psychologickou. Ucelenost programu podtrhuje vzájemná komunikace a kooperace týmu odborníků.

Délka doporučené jednotky je 60-90 minut, při které na sebe plynule navazují jednotlivé části programu. Forma a intenzita je přizpůsobena časovým možnostem každého klienta.

Cena programu je individuální dle rozsahu.

Program RELAX-KOMPLEX je složen z těchto jednotlivých částí se synergickým efektem:

Pohovor + kompenzační a protahovací cvičení

protahování a procvičení těch partií těla, které Vás nejvíce trápí a potřebujete je posílit nebo zregenerovat

Jedná se o kombinaci rehabilitačního cvičení a ucelených sérií cviků harmonizujících celý organismus (jde především o cviky z jógy). Cílem celého programu je odstranění dysbalancí pohybového aparátu, které s sebou přináší dnešní sedavý způsob života, projevujících se bolestmi zad a krční páteře. Důležitá je tedy obnova správných funkčních stereotypů.

Návštěva vířivky nebo sauny

regenerace Vašeho unaveného těla masáží ve vířivce, nebo při návštěvě sauny

Návštěvou vířivky nebo sauny si prohřejete své unavené svaly. Vířivka Vás příjemně zrelaxuje a jemně namasíruje celé tělo. Sauna díky zvýšené míře pocení dokáže vyčistit pokožku a účinně detoxikovat celý organismus. Celá procedura zlepšuje adaptační mechanismy, posiluje imunitu a výrazně zlepšuje regeneraci celého organismu.

Relaxační a energetická masáž

masáž celého těla nebo jednotlivých částí dle potřeby nebo Vašeho přání

Svou komplexností bychom Vám doporučili zcela unikátní masáž, která Vám přinese uvolnění bolestivých a ztuhlých svalů a pomůže s harmonizací vnitřních orgánů. Součástí celé masáže je přirozený systém léčení energií, který Vám dá potřebnou vitalitu a sílu ke zvládnutí dnešního hektického způsobu života. V závěru masáž plynule přechází v řízenou relaxaci, která zklidní Vaši roztěkanou mysl, uvolní stres, vytvoří prostor pro lepší koncentraci a celkově přispěje k Vašemu pozitivnímu naladění. Dále Vám můžeme nabídnout celou škálu masáží od klasických, sportovních, reflexních, přes baňkování, aromaterapeutické a lymfatické masáže až k čínským a thajským masáží a masáží Shiatsu.

Řízená psychická relaxace, sugesce (meditace)

pod odborným dohledem se uvolní Vaše mysl, duše i tělo

Relaxační techniky uvolňují napětí i stres, který je zcela běžným produktem nejen pracovního období. Zvládnutí relaxačních technik výrazně zlepší koncentraci a koordinaci, což samozřejmě pozitivně ovlivní pracovní výkon.

Doplňkem k celému programu je:

Stravovací plán

individuální stravovací plán dle Vašich možností

Celý program je doplněn o sestavení optimálního stravovacího plánu, jehož cílem je respektovat individuální přání klienta tak, aby se jeho nové stravovací návyky snadno a natrvalo staly součástí jeho života a zvýšily jeho výkon. Samozřejmou součástí programu je počáteční detoxikace organismu, jejíž přínosem je zharmonizování funkcí celého organismu a zvýšení jeho obranyschopnosti.

Kontakty

Žaneta Badlíková

Tel.: 603 277 637, e-mail: zaneta.badlikova@activewellness.cz

Reference

Jiří Langmajer, herec



Herectví má řadu podobných důsledků jako manažerská práce. Především jde o psychicky náročnou práci a také je často doprovázeno obtížemi pohybového aparátu.

Magazín DNES, č. 46/2004:

„Bez svého fyzioterapeuta Dušana Lavrinčíka a bez osobního trenéra Vládi Hirky bych byl s těma zádama vyřízenej. Oba se mi věnují nezištně, čehož si hodně vážím. Proč to dělají? Znají mě jako herce a vědí, že mám problémy, proto mi chtějí pomoci. Abych za pár let úplně nezkolaboval...“

Michal Novotný



Program RELAX-KOMPLEX využívají také úspěšní sportovci, mimo jiné Michal Novotný a Šárka Sudová, které společnost Active Wellness připravuje na olympijské hry v Turíně. Komplexní plán přípravy se skládá z fyzické přípravy (včetně prevence zranění), stravovacího plánu a psychologické přípravy.

Sport: Snowboarding

Jeden z nejlepších českých snowboardistů. Splnil všechna kvalifikační kritéria na OH v Turíně. V roce 2003 se umístil na 1. místě v soutěži AMS ve středisku Bardonecia. Zúčastnil se MS v letech 2003 a 2005, světového poháru v letech 2002/2003, 2003/2004, 2004/2005.

Šárka Sudová



Sport: Akrobatický sjezd (boule)

Reprezentantka České republiky ve světových pohárech a mistrovství světa od roku 2003. Největší úspěchy: 2006, Lake Placid, světový pohár, 24. místo; 2005, Ruka, mistrovství světa, 17. místo; 2004, Špičák u Tanvaldu, evropský pohár, 7. místo.