

www.WellnessPohoda.cz

– pohoda od nevidím do nevidím!

ODPOČÍVEJTE AKTIVNĚ

Užijte si báječný víkend ve Zlatých Horách v Jeseníkách. Zacvičíte si, zahodíte starosti, odpočnete si a užijete si relaxaci při aktivních meditacích.

Udělejte něco pro své zdraví – posilněte své srdíčko a vyčistěte si hlavu od problémů.

Různé druhy aerobních aktivit, nejnovější trendy posilovacích cvičení, meditační aktivity.

Kdo se o Vás postará?



Mgr. Luboš Nevrla

„Zacvičíme si spolu různá aerobní a posilovací cvičení zaměřená na spalování tuku a tvarování postavy.“

Udělám Vás krásnější!



Martina Mertová

„Uvidíte, jak krásné mohou být meditace na horách, jak hodně se při tom uvolníte a jak skvěle se pak budete cítit.“

Stanete se vyrovnanější!

Rezervace do 20. 1. 2012!!!

Osobně u lektorů, v hotelu nebo v e-shopu na www.wellnesspohoda.cz

WellnessPohoda No.2

27. - 29. ledna 2012,

Zlaté Hory

areál Bohemaland

www.bohemaland.com

cena: 1.700,- Kč

pátek:

15 – 17 hod: příjezd, ubytování

17.30 – 18.30: 1. cvičení

19.00 : večeře

Ve večerních hodinách masáže, wellness

sobota:

8.00: snídaně

9.00-10.00: 2. cvičení (aktivní meditace)

12.30: lehký oběd

14.30: 3. cvičení

17.30-18.30: 4. cvičení

19.00: večeře

21.00 večerní: 5. cvičení (meditační)

neděle:

8.00: snídaně

9.00 – 10.00: 6. cvičení

13.30: lehký oběd

Budeme Vás rozmazlovat!

Kontakt:

Mgr. Luboš Nevrla
tel: 608 631 660

lubos.nevrla@seznam.cz
www.wellnesspohoda.cz