

Elena Tomilina**„Prevence a léčení traumat páteře a kloubů –
- cvičení, dieta, akupunktura“****pondělí 15. 5. - čtvrtek 18. 5. 2017****Puzzlík.eu, dětská herna s kavárnou, Sladovnická 22, 792 01 Bruntál**

Výrony, pohmožděniny, natažené vazy a posunutí obratlů – pokud jste se alespoň jednou setkali s podobnými problémy, pak jistě víte, nakolik nepříjemné, bolestivé pocity přinášejí podobná zranění, a jak těžké je obnovit pohyblivost poškozeného kloubu.

Na tomto kurzu se poprvé podrobně podíváme na způsoby léčby nejčastějších zranění, stejně jako na onemocnění páteře a kloubů z hlediska východní medicíny. Seznámíme se se speciálním cvičením, které přispívá k prevenci podobných problémů, k obnovení hybnosti páteře a kloubů, ke zbavení se bolesti a zachování zdraví.

**Do programu kurzu mimo jiné zařadíme:**

- Kloubní cvičení taoistických mnichů
- Gymnastika tai chi na zvýšení flexibility
- Komplex změny svalů, šlach a vazů
- Klasické cvičení na pročištění kostní dřeně
- Použití akupunkturálních bodů - Speciální strava - Léčivá meditace "Dech přes kosti"
- Automasáž a masáže ve dvojicích
- Cvičení při konkrétních onemocněních...

ZAJIŠTĚNÍ A INFORMACE O KURZU**Dana Luňáková,****Dům s pečovatelskou službou, Okružní 20, 792 01 Bruntál*****mobil: 603 488 553,******e-mail : dana.lunakova@seznam.cz******www.danalunakova.cz***

**cena kurzu pro zájemce činí 1.700,- Kč z toho záloha 500,- Kč
(docházkový, odpolední, 4 denní)
(kurzovné, bez ubytování a stravování)**

Kurz vede Elena Tomilina, úspěšná léčitelka, terapeutka, chiropraktička a akademická malířka, spoluautorka knížek Ing. Borise Tichanovského.

Termín a čas kurzu : 15. 5. – 18. 5. 2017 vždy od 17.00 - 20.00 hod.

Kurz docházkový, pětidenní určený pro ženy i muže jakéhokoliv věku. Náplň kurzu bude volit paní Elena Tomilina dle složení přihlášených účastníků.

Na kurzu je možné zakoupit výuková a cvičební DVD k vybraným komplexům, a limitovanou edici souboru meditačních obrazů Eleny Tomiliny s lunárním čínským kalendářem do roku 2020 a soubor pohlednic meditačních obrazů Eleny Tomiliny.

Kurz je limitován 25 účastníky !!! Nutná rezervace místa přihláškou a zálohou!!!

ORGANIZAČNÍ

- **cena kurzu je 1700,-Kč (pouze kurzovné, bez ubytování a stravování)**
- **kurzovné uhradíte pouze zálohou 500 Kč.**
- **Doplatek 1200,- Kč bude uhrazen před započítáním kurzu v kongresovém sálku Opal-Havlík**
- **zálohu uhradíte složenkou typu C na adresu: Dany Luňákové nebo hotově: Dům s pečovatelskou službou, Okružní 20, 792 01 Bruntál **do 12. 5. 2017.****
- **Zálohu můžete uhradit i bankovním převodem na účet 263894093/0800, **nejpozději do 9. 5. 2017.****
- **Do zprávy pro příjemce napište Jméno a příjmení a datum kurzu. Pokud platíte za **jinou osobu**, uveďte její jméno a příjmení. Tento vzkaz musí být krátký, čitelný.**
- **Po odeslání přihlášky a zálohy jste již do kurzu zařazeni. V případě, že od Vás neobdržíme zálohu, budou do kurzu zařazeni přednostně další zájemci.**
- **Přihláška je závazná, pokud se nemůžete z vážných důvodů zúčastnit, je třeba se včas omluvit. Pokud nepřijedete ze zdravotních důvodů, záloha Vám bude na základě **dokladu o nemoci** vrácena z 50%. Nutno ovšem skutečnost oznámit písemně.**
- **Při zrušení kurzu bez řádné omluvy týden a méně před zahájením kurzu propadá celá záloha 500,- Kč.**
- **kurz bude probíhat v mateřském centru Puzzlik Bruntál, Sladovnická 22 – přízemí.**
 - **Můžete parkovat přímo před budovou Puzzliku Bruntál: Sladovnická 22 Bruntál (bývalá mateřská škola vedle banky Moneta, 100 m od divadla) www.puzzlik.eu**

- **vezměte si s sebou na kurz:** volnější, sportovní oblečení (cvičení bude probíhat v sále s kobercem), karimatku. Dále **blok formátu A5 a něco na psaní**. K novým cvičením budeme potřebovat "**Taj-chi-Bang tyčku**". Tyčka by měla vypadat (viz obrázek) tak, jak ji zaslala Elena Tomilina s prosbou, abyste si ji dle délky Vaší ruky **vyrobili nebo nechali vyrobit**. Musí být ze dřeva nejlépe se zakulacenými konci. U nás trochu připomíná nějakou násadu od smetáku. **Tyčky na zapůjčení mít určitě nebudeme, každý má totiž jinou délku předloktí.**



- **Ubytování i stravování si každý účastník kurzu hradí sám. Je možné dohodnout ubytování opět s paní Luňákovou.**
- **kurz je veden v českém jazyce**

Pokud si nebudete vědět s něčím rady, ozvěte se paní Luňákové, ona Vám ochotně poradí. Děkuje.

**„Prevence a léčení traumat páteře a kloubů – cvičení,
dieta a akupunktura“ 4 denní, docházkový, více-tematický**

Puzzlik.eu, Sladovnická 22 Bruntál,

15. 5. – 18. 5. 2017

ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA

Níže podepsaný souhlasí, aby Elena Tomilina, Ing. Leoš Lacina, Dana Luňáková zpracovávali o dotyčném člověku níže uvedené osobní údaje, které slouží výlučně pro interní účely Školy zdraví. Přístup k informacím mají pouze pracovníci firmy a souhlas je poskytnut do odvolání. Podepsaný prohlašuje, že byl seznámen se svými právy ve smyslu zákona 101 / 2000 sbírky o ochraně osobních údajů v platném znění. Dále podepsaný souhlasí s fotografováním pro dokumentační účely kursu a pracovník firmy bude dodržovat při fotografování zásady etiky a společenské normy, aby nedošlo ke kompromitování podepsaného.

Prosíme o pečlivé a čitelné vyplnění údajů! Vaše jméno a adresu pište čitelně tiskacím písmem! Co nejdříve vyplněnou přihlášku pošlete na adresu: **Dana Luňáková, Mlýnská 314/1 – 792 01 Bruntál** nebo **osobně do kanceláře: Dům s pečovatelskou službou, Okružní 20 – 792 01 Bruntál**, mejl: dana.lunakova@seznam.cz, tel.: 603 488 553, Skype a FB: Dana Luňáková, web: www.danalunakova.cz, případně na: Ing. Leoš Lacina, Dolní 356, 284 01, Kutná Hora mejl: skola.zdravi@seznam.cz – formulář přihlášky uložte do počítače vyplňte jej v počítači, vyplněný znovu uložte do počítače a pošlete e-mailem, viz. výše, jako přílohu. Aktualizace na webu: www.skolazdravi.eu

ÚČASTNÍCI KURZU 1.700,- Kč (jen kurzovné) z toho záloha 500,- Kč

Příjmení a Jméno,
titul.

Adresa, Město, PSČ

Datum narození

Mobilní telefon

Email

Tel.
pevn.



Četl/la jsem pečlivě všeobecné i podrobné informace ke kurzům!!!

Datum :

Podpis:

Sledujte naše stránky www.skolazdravi.eu a hlavně aktuality a termíny kurzů.

Nezapomeňte !!!

Pokud se hlásíte na kurz, vyplnit a poslat přihlášku nestačí! Je třeba co nejdříve po odeslání přihlášky poslat rezervační zálohu za 1 osobu na 1 kurz, teprve pak jste řádně přihlášení. Nebo hotově zaplatíte u paní Luňákové, dle tel. dohovoru, před započítáním kurzu. Po 10-ti dnech bez uhrazení zálohy vaše přihlášení zaniká!

Pokud se nevíte rady, volejte pí. Luňákovou 603 488 553 !!! Děkujeme.

Dana Luňáková
V kanceláři Dům s pečovatelskou službou, Okružní 20, Bruntál, 792 01
Mobil: 603 488 553,
Email: dana.lunakova@seznam.cz, www.danalunakova.cz

7a

Přihlásit se můžete i na část kurzu Zakřížkujte (x) Váš požadavek	Cena	Přijdu na:
Celý kurz 15. 5. - 18. 5.	1700,- Kč	☐
Na 3 dny	1300,- Kč	☐
Na 2 dny	900,- Kč	☐
Pouze 1 den (po., út., stř., čtv.)	450,- Kč	☐
k ceně kurzovního je připočten poplatek za pronájem sálu.		

Vaše poznámka pro organizátory:

Zde prosím vyplňte, kdy byla provedena platba (datum a částka zálohy).
V případě jiné formy úhrady uveďte jak byla/bude provedena:

- ☐ SLOŽENKOU dne : Kč.
- ☐ BANKOU převodem dne : Kč.
263894093/0800
- ☐ HOTOVĚ dne : Kč.

Přihlášku odešlete co nejdříve na náš mejl, případně adresu.
Tento kurz platíte jen na účet: 263894093/0800. Děkujeme