



4-DNEVNI TERAPEVTSKI PROGRAM

Lokacija: butični Hotel Plesnik

KRATEK OPIS:

Terapevtski program je osnovan na individualni obravnavi posameznika in namenjen vsem ki se spopadajo z izgorelostjo, vsem ki bi radi bolje spoznali svoje telo in ga obvarovali pred izgorelostjo, vsem ki imajo težave s hormonskimi neravnovesji, gastro ali drugimi zdravstvenimi težavami kot posledice stresa in življenjskega sloga.

Program udeležencem nudi visoko strokovno individualno obravnavo, ki jo sestavljajo trije sklopi: PREHRANA, VADBA in IZOBRAŽEVANJE.

1.) PREHRANA

Prehrana je prilagojena posameznikovim potrebam in temelji na dietah s področja funkcionalne medicine. Vsi obroki so pripravljene iz ekoloških sestavin lokalnega izvora. Udeleženci programa imajo na voljo tri glavne obroke in eno do dve manjši malici.

Bistvo prehranskega dela programa je uravnovešanje telesa s prehrano in preko diete, posredno izobraževanje udeležencev o prehrani.

2.) VADBA

Vadbena del programa sestavljajo vadbe kot so: joga/pilates in aerobne vadbe (hoja, tek, pohodništvo, kolesarjenje in plavanje – *na voljo je zunanji plavalni bazen, idr.*). Del vadb se izvede v zaprtem prostoru v namenski dvorani, preostale vadbe pa se izvedejo zunaj, v naravnem okolju v okolici hotela Plesnik.

Na drugi dan programa udeleženci opravijo tudi strokovno telesno diagnostiko, na podlagi katere se opredeli ustrezen individualni vadbeni program.

Bistvo vadbenega procesa sta čiščenje telesa, umirjanje in navajanje udeležencev na pomen redne telesne aktivnosti v vsakdanjem življenju.



3.) IZOBRAŽEVANJE

Udeleženci programa so vključeni v sklope predavanj, interaktivnih delavnic in individualnih posvetov.

Bistvo izobraževalnega programa je:

- 1.) da udeleženci spoznajo in razumejo poti ki so jih pripeljale do nastalih zdravstvenih težav,
- 2.) da bolje spoznajo svoje telo,
- 3.) da znajo prepoznati simptome, ki vodijo do zdravstvenih težav in
- 4.) da se seznanijo z nasveti kako se prehranjevati telesu primerneje in kako zaživeti bolje in bolj zdravo.

Izobraževalni sklop temelji na znanju metabolne in prehranske medicine, biokemije in imunologije.

GLAVNO VODILO TERAPEVTSKEGA PROGRAMA: čas zame, za delo na sebi, za umirjanje in uravnovešanje telesa.

Minimalno število udeležence je 8 in maksimalno 10.

Prvi razpisan termin:

22-26.04.2019

Prijava je možna direktno pri organizatoriki programa in sicer najkasneje do 5 dni pred začetkom programa.



PROGRAM PO DNEVIH

Dan 1

Prihod udeležence v pozno popodanskem času

VEČERJA

Uvodni nagovor udeležencev, nato prost preostanek večera

Dan 2

Jutranja vadba pred zajtrkom (20 minut)

ZAJTRK

Telesna diagnostika (30 minut/osebo) (*meritev sestave telesa, pregled morebitnih deformacij, omejitev gibanja, posvet o dotedanji telesni aktivnosti, zdravstvenem stanju, in postavitev diagnoz telesne aktivnosti za ustrezno nadaljno aktivnost tekom terapevtskega programa*)

KOSILO

Izobraževanje: predavanja in delavnice (3 ure)

MALICA

Preostali del popoldneva prosto

VEČERJA

Prost čas.

Dan 3

Jutranja vadba (20 minut)

ZAJTRK

Individualni posveti z vodjo programa (30 minut/osebo)

KOSILO

Popoldanski izobraževalni program (3 ure)

MALICA

Preostali del popoldneva prosto

VEČERJA

Prosti čas



asist. Dr. Urška Bukovnik

Program: Terapije – Hotel PLESNIK

Dan 4

Jutranja vadba (20 minut)

ZAJTRK

Vodena vadba (osnova je predhodno opravljena telesna diagnostika na dan 2)

KOSILO

Izobraževalni del (3 ure)

MALICA

Preostanek popoldneva prosto

VEČERJA

Krajši večerni izobraževalni program (45minut – 1 ure)

Dan 5

Jutranja vadba (do 30 minut)

ZAJTRK

Vadbe (do 2 uri), zaključek izobraževalnega dela (prejem pisnih individualnih poročil in priporočil)
in zaključni nagovor udeležencev.

KOSILO

Odhod domov.



CENIK PROGRAMA

NAMESTITEV

Hotel Plesnik****

Cena 4-dnevnega programa z polnim penzionom in prigrizki po osebi v dvoposteljni sobi: € 500

Cena 4-dnevnega programa z polnim penzionom in prigrizki po osebi v enoposteljni sobi: € 580

Vila Palenk***

Cena 4-dnevnega programa z polnim penzionom in prigrizki po osebi v dvoposteljni sobi: € 476

Cena 4-dnevnega programa z polnim penzionom in prigrizki po osebi v enoposteljni sobi: € 536

Cene vključujejo: 4 x polni penzion z dietno prehrano funkcionalne medicine, 2 x dnevno prigrizek, uporaba prostorov za izobraževanja in vadbo, uporaba Alpskega Eko Wellnessa, uporaba savna brisač, kopalnih plaščev in copat, wi-fi.

Doplačila:

Turistična taksa po osebi na dan: € 2

OBVEZNI DEL TERAPEVTSKEGA PROGRAMA

IZOBRAŽEVALNI DEL:

1x individualni posvet, 3x180minut in 1x45minut izobraževalnega dela s predavanji in interaktivnimi delavnicami in pisno zaključno poročilo s priporočili za vsakega od udeležencev.

SKUPAJ: 238eur/osebo

VADBENI DEL

1x Individualna diagnostika (30 minut/osebo), vadbena enota (1x60minut- individualno prilagojena vodena vadba), 1x voden aktivacijski jutranji trening

SKUPAJ: 122,5eur/osebo

DODATNI DEL PROGRAMA

OPOMBA: Vsem udeležencem so na voljo tudi vse vrhunske storitve butičnega hotela Plesnik (ayurvedske masaže, joga in vsi wellness paketi). Po dogovoru so na voljo tudi dodatne individualne vadbe z Urško Dolinšek, ki vodi obvezni vadbene del terapevtskega programa.

Vse naštetje storitve se plača ločeno od osnovnega paketa terapevtskega programa.