

# PŘEDNÁŠKY, PRAKTICKÉ UKÁZKY A LEKCE DNE ZDRAVÍ (velký sál)

Přednášky, ukázky a lekce mají omezenou kapacitu, a proto je třeba si místo předem rezervovat na [www.centrumnejpoznani.isportsystem.cz](http://www.centrumnejpoznani.isportsystem.cz) nebo telefonicky na 739 897 177

## 1. HORMONÁLNÍ JÓGA DLE DINAH RODRIGUES A JAK VÁM MŮŽE POMOCI



**16 – 16:30 | Přednáška a cvičení | Ing. Helena Olmrová, MBA | VSTUP ZDARMA**  
Hormonální jógu by pro své zdraví a krásu měla cvičit každá žena nad 35 let. Cvičení je snadné a velmi účinné.

## 2. ČUNG JÜAN ČCHIKUNG A JAK DÍKY NĚMU ZÍSKAT ZDRAVÍ A DOSTATEK ENERGIE



**16:30 – 17:00 | Přednáška a cvičení | Jiří Habarta, Helena Olmrová | VSTUP ZDARMA**  
Společná přednáška dlouholetých lektorů Čung Jüan Čchikungu. Jiří Habarta působí ve Vsetíně, Helena Olmrová v Zubří a okolí. Přednáška a praktická ukázka efektivních taoistických cviků pro zdraví a dlouhověkost, získání zdraví a dostatku energie pro kvalitní a naplněný život. Rozvíňte své léčitelské a jiné mimořádné schopnosti.

## 3. PŮSOBNÍ BÍLÝCH JEDŮ - PREVENCE NADUŽÍVÁNÍ SOLI A CUKRU, TABÁK ZABIJÁK



**17:00 – 17:50 | Přednáška | Lektor SZÚ | VSTUP ZDARMA**  
V těchto přednáškách si představíme látky, které nás mnohdy denně obklopují a je těžké se jim v běžném životě vyhnout. Cukr a sůl najdeme v překvapivém množství ve velkém počtu potravin. Jak zmírnit nebo se vyhnout následkům z jejich přílišného přísunu do těla? Dozvíte se na této přednášce. Dalším tématem je kouření, alternativy tabáku a cigaret, proč a jak se dostat ze závislosti na nikotinu a tabáku.

## 4. ONKOLOGICKÁ PREVENCE – SAMOVYŠETŘENÍ PRSU



**18:00 – 18:40 | Přednáška | Lektorka SZÚ | VSTUP ZDARMA**  
Onkologická onemocnění jsou závažná ohrožení našeho zdraví a kvality života. Pro ženy velmi citlivé a důležité téma rozebere lektorka SZÚ a názorně demonstruje snadné, bezpečné a rychlé preventivní opatření v podobě samovyšetření prsou. Vše je pojata prakticky a ráda vám odpoví na všechny dotazy.

## 5. PREVENCE ONEMOCNĚNÍ OD KLÍŠŤAT



**18:35 – 18:50 | Přednáška | Lektor SZÚ | VSTUP ZDARMA**  
V sezóně návštěv lesa se s námi domů občas vracejí nezvaní a někdy i trochu nebezpeční hosté. Jak tyto malé dravce, kteří nám doslova pijí krev odradit, nebo jak nejlépe odstranit se dozvíte s názornými ukázkami správného vytažení klíštěte. Zboříme mnoho mýtů okolo vytahování klíšťat a pohovoříme o nemocech, které občas přenášejí a jejich léčbě.

## 6. JÓGA PRO ZDRAVÍ



**19 – 20 | Přednáška a cvičení pro začátečníky i pokročilé | Ing. Helena Olmrová, MBA**  
Jóga není jen indická gymnastika. Jak můžete obohatit svůj život praxí jógy: působení dechových cvičení, pozic rukou (muder), mantry (zpívání posvátných slabik nebo slov), meditací nebo kontemplací, a také cvičením hathajógy – fyzických cvičení.  
CENA: 100 Kč

# MĚŘENÍ A DIAGNOSTIKA (místnost s InBody a EMS)

ukázky a lekce mají omezenou kapacitu, a proto je třeba si místo předem rezervovat na [www.centrumnejpoznani.isportsystem.cz](http://www.centrumnejpoznani.isportsystem.cz) nebo telefonicky na 739 897 177

## 1. Měření InBody S370

19 – 20 | Přednáška | Ing. Josef Olmr

Zajímá-li vás, v jakém poměru jsou složky vašeho těla (svaly, tuk, voda), přijďte se změřit na profesionálním přístroji InBody S370. Získáte také kompletní zprávu s uvedením vašeho BMI, bazálního metabolismu a nutriční diagnózu (proteiny, minerály, tuk, edém)

**Akční cena měření InBody S370: 120 Kč**

## 2. PŘEDNÁŠKA O EMS TRÉNINKU

16 – 19 | trénink za akční cenu pro nové klienty Domu Harmonie | Ing. Josef Olmr, Jarmila Balhárková  
19 – 20 | Přednáška | Ing. Josef Olmr

EMS trénink slouží jak sportovcům ke zlepšení výkonu, tak lidem, kteří nesportují, ať už proto, že je to nebaví, nebo proto, že mají málo času. Trénink EMS se cvičí 20 minut 1x týdně a plně nahrazuje kondiční trénink.

**Akční cena lekce EMS: 250 Kč**

## SAUNA

Sauna má omezenou kapacitu, a proto je třeba si místo předem rezervovat telefonicky na 739 897 177 nebo emailem na [vitej@centrumnejpoznani.cz](mailto:vitej@centrumnejpoznani.cz)

Po dobu dne zdraví bude v provozu sauna ve „veřejném“ režimu. Při volné kapacitě je vstup na dotaz na recepci možný.

**16 – 19 h ženy**

**19 – 20 h smíšená**

**Akční cena sauny: 250 Kč / 90 min**

V ceně vstupného – plachta, ručník, župan, jednorázové papuče, voda.

## PRAKTICKÉ INFORMACE

### Co budete potřebovat?

Na přednášky nepotřebujete žádné vybavení, ani podložky, jsou na místě k dispozici. Pouze na lekci jógy 19 – 20 h budete potřebovat pohodlné sportovní oblečení. Cvičíme na bosu.

Na poznámky si s sebou vezměte psací potřeby.

### Musíte se předem hlásit?

Rezervujte si své místo v rezervačním systému [www.centrumnejpoznani.isportsystem.cz](http://www.centrumnejpoznani.isportsystem.cz), nebo na [vitej@centrumnejpoznani.cz](mailto:vitej@centrumnejpoznani.cz), telefonicky volejte 739 897 177 nebo osobně na recepci v otevírací době pondělí – neděle 8 – 12 a 16 – 20 h, mimo soboty

### Jaké je vstupné?

Záleží na tom, jaké akce se chcete zúčastnit.

Přednášky ve velkém sále jsou zdarma, jen večerní přednáška a lekce jógy pro zdraví stojí 100 Kč.

Akční ceny: sauna 250 Kč / 60 min

EMS trénink: 250 Kč

Měření InBody: 120 Kč

### Kde se Den Zdraví koná?

V Domě Harmonie, Hlavní 60, Zubří, 756 54.