



SPORTSKI CENTAR IZVRSNOSTI



Detox – radionica osviještenog i uravnoteženog čišćenja organizma

Program:

- osviješteno **konzumiranje ciljanih napitaka** uz edukaciju o pripravcima i individualno savjetovanje za samostalno čišćenje
- **kratka predavanja** o važnim fiziološkim funkcijama koje ovom radionicom posebno potičemo na rad (disanje, limfa, probava)
- **vježbe disanja, istezanja, gravitacijskog opuštanja, snaženja** zdjeličnog dna, trbuha i leđa
- **poticanje limfnog protoka** putem antistres masaža i vježbi
- oživljavanje dijafragme kroz **smijeh**
- poticajne upute za samostalan rad na sebi prilagođene radnom čovjeku



Jadranka Boban Pejić

Voditeljica ustanove Makronova i direktorica poduzeća Biovega. Autorica je i voditeljica brojnih programa i koncepata zdravog življenja.

Ana-Marija Jagodić Rukavina

Direktorica PBS sportskog centra izvrsnosti i osnivačica Kineziološkog učilišta body tehnike. Autorica je i inovatorica jedinstvenog načina tjelovježbe pod nazivom body tehnika.

Datum i vrijeme radionice: nedjelja, 06. 02. 2011. od 8:00 do 11:30 sati

Mjesto održavanja: PBS – sportski centar izvrsnosti
Jurkovićeve 19, 10000 Zagreb

Cijena radionice: 400 kn

U cijenu je **uključen jedan sauna-organic tretman** koji se individualno koristi i dogovara.

Po završetku radionice svaki će sudionik dobiti:

- upute i smjernice za nove zdrave navike putem e-maila
- bon uz 10% popusta za kupovinu preporučenih proizvoda u bio&bio trgovinama
- bon uz 10% popusta na mjesec dana grupnog vježbanja body tehnike u PBS centru
- bon uz 20% popusta na paket od 10 sauna-organic tretmana u PBS centru

Kontakt za prijavu: molimo sve zainteresirane da se prijave putem e-maila anamarija@pbs.com.hr ili telefonski na 01 4621 456.

www.pbs.com.hr