

OPATIJA

HOTEL AMBASADOR 5*



15.-17. marec 2024

PROGRAM

3-dnevni program oddiha za vas vključuje:

PETEK, 15. marec 2024

16.00–17.00	Sprejem udeleženk oddiha v lounge baru hotela s pijačo dobrodošlice / prijava na recepciji, namestitev v sobe
17.30–18.30	Gibalna sprostitvev po delovnem tednu s pilates vadbo z elementi krepitve, raztezanja in sproščanja mišic
18.45 –19.00	Joga obraza – Prva vaja od treh
19.00–19.30	Osvežitev pred večerjo
19.30	Večerja za skupnim omizjem
21.00	Večerni sprehod po morskem zraku do druženja ob pijači v Opatiji

SOBOTA, 16. marec 2024

8.00–8.30	Jutranji flex – 30-minutna raztežno-krepilna vadba kot primer dobre prakse za vsak začetek dneva
8.30–10.00	Zajtrk
10.00–11.00	Čas za kavo in pogovore
11.00–13.00	Predavanje o negi kože obraza, z nasveti o uporabi kakovostnih izdelkov in predstavitvijo nekaterih od njih. Predavala bo dr. Ana Debevc Prašnikar, ki izdelke za nego kože priporoča izključno na podlagi lastnih dobrih izkušenj in kakovostnih sestavin. Dr. Debevc Prašnikar od leta 2017 deluje tudi na Instagramu pod profilom antiaganasan, kjer seznanja sledilce z načini ohranjanja mladostnega delovanja telesa in izgleda. Z odliko je diplomirala na Medicinski fakulteti v Ljubljani in leta 2010 postala specialistka interne medicine, ki se je preusmerila v kardiologijo. Od l. 2016 vodi posvetovalnico za vse, ki si želijo izboljšati svoje zdravstveno stanje, izboljšati svojo prognozo ob prisotnih kroničnih boleznih in preveriti svoje dejansko stanje organov, hormonov, prehranjenosti na makro (telesna sestava) in mikro nivoju (stanje vitaminov in mineralov). Recimo temu, ljubiteljsko, je postala tudi izjemna poznavalka nege kože, zaradi česar je stanje kože na obrazu izboljšalo mnogo njenih IG sledilk, ki so upoštevale njena navodila tako preko objav kot preko individualnih posvetovanj, ki jih nudi. Na dogodku bo predavala o sestavinah, ki zagotavljajo kakovost kozmetičnim izdelkom za nego kože in ki so nujne pri negi kože, predstavila pa bo tudi njen trenutni izbor negovalnih izdelkov za kožo, ki jih bo imela s seboj.
13.00–14.00	Skupen aktiven sprehod ob obali morja z dinamično hojo in vajami kot primer hoje, ki jo lahko izvajate na svojih sprehodih. Naše telo v (pre)hitrem življenjskem ritmu, ki ga živimo, potrebuje dovolj počitka za regeneracijo in sprostitev. Tudi rekreativne vsebine naj bodo take intenzivnosti, da nas razbremenijo in sprostijo, ne izčrpajo. Pogosto, ko smo utrujeni, telo dodatno obremenimo z visoko intenzivnimi vadbami in aktivnostmi, ki naše telo še dodatno utrudijo. Hoja z vajami, ki jo bomo izvedli, naše telo sprosti, razbremení in ravno prav tudi okrepi. V Opatiji bo tak sprehod na svežem morskem zraku še toliko bolj dobrodejen.
14.00–15.00	Osvežitev po sprehodu in počitek

15.00–17.45	Čas za Spa tretmaje. In savnanje s kopanjem v morju. Savnanje krepi srce in ožilje, pospešuje presnovo, sprostilno deluje na mišice, krepi imunski sistem. Savne hotela Ambassador so le malenkost oddaljene od hotelske plaže, zato bo odhod iz savn v plaških odlična priložnost za plavanje v morju. Ali vsaj za knajpanje oz. namakanje nog v morski vodi. Za tiste, ki vam savnanje ni ljubo, Opatija ponuja odprte butike za sproščen mimoidoči nakup ali klepet ob pijači v enem od bližnjih lokalov. Lahko se tudi v udobnih sobah petzvezdničnega hotela prepustite branju knjige ali popoldanskemu spancu.
18.00–18.30	Joga obraza – Druga vaja od treh
19.00	Večerja
21.00	Gremo pogledat kaj ponuja sobotni večer v Opatiji

NEDELJA, 17. marec 2024

8.00–10.00	Zajtrk
10.00–11.00	Čas za sprehod ob morju, kavo, druženje, pogovore
11.00–12.30	Okrogla miza kako OHRANITI RAVNOVESJE ŽENSKIH HORMONOV po 40. letu. Ko govorimo o hormonskem (ne)ravnovesju pri ženskah, imamo običajno v mislih estrogen in progesteron. Oba sta tesno povezana z menstrualnim ciklom, zato ju pogosto omenjamo kot najbolj pomembna ženska hormona. Kajti njuni vlogi v telesu sta izredno pomembni, saj poleg sodelovanja v menstrualnem ciklu skrbita še za kopico drugih procesov. Za to, da smo zdrave in da se dobro počutimo, je zelo pomembno, da sta estrogen in progesteron v ravnovesju. V debati okrogle mize bomo skozi pogovor skupaj odkrivala najboljše načine, kako ga obdržati ali ponovno vzpostaviti, kajti gostja okrogle mize bo Ajda Rodman iz Balansere www.instagram.com/balansera_naturopatija/, ki bo odprla debato okrogle mize z dejstvi, ki so nujno potrebni za podporo ravnovesju hormonov v pred in menopavznem obdobju, način prehrane, ki podpre dobro ravnovesje hormonov in kakšno vlogo imajo pri tem prehranski dodatki, ki blažijo in preprečujejo neprijetne sindrome menopavze.
12.45–13.30	Joga obraza - Tretja vaja od treh in ponovitev prvih dveh
14.00	Zaključek programa / odjava na recepciji

