

ARCHE HOLISTIC PROGRAM

25-29 kwietnia 2021



PAŁAC I FOLWARK
ŁOCHÓW

Arche Holistic Program to propozycja, w której perspektywa zdrowia realizowana jest w czterech płaszczyznach - fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. Głównym elementem programu jest stworzona przez Pana Wojtkę Cackowskiego koncepcja ruchowa Zoga Movement, która skutecznie likwiduje wszelkie restrykcje tkankowe przywracając równowagę naszego ciała. Ideą Zogi jest równoważenie ciała względem grawitacji tak, aby ta siła działająca na nasze ciało każdego dnia, nie przeszkadzała nam. Ruch, którego będziecie Państwo mogli doświadczyć jest o wiele bardziej złożony, a każde ćwiczenie ma swoje uzasadnione odzwierciedlenie w rehabilitacji ruchowej czy integracji strukturalnej i jest poparty badaniami naukowymi nad ślizgiem tkankowym.

DLA KOGO ?

Arche Holistic Program to odpowiedź na potrzeby wszystkich osób odczuwających ograniczenia w swoim ciele bez względu na ich rodzaj, charakter czy pochodzenie. Zoga Movement pozwala znacząco zredukować lub wyeliminować dolegliwości bólowe, poprawić elastyczność ciała, przywrócić równowagę jego struktur i poczucie vitalności.

Arche Holistic Program dedykowany jest dla osób:

- ☯ z chronicznym bólem: m.in. pleców, głowy, szyi, stawu szczękowego, narządów ruchu
- ☯ świadomych swojego ciała, które chcą:
 - ☯ zapobiec problemom wynikającym z nieprawidłowej postawy ciała
 - ☯ poprawić swoją sylwetkę
 - ☯ poprawić i zwiększyć efektywność ruchową
 - ☯ pogłębić swój oddech
 - ☯ pozbyć się uczucia sztywności w ciele
- ☯ uprawiających sport, które chcą poprawić swoje wyniki;
- ☯ zainteresowanych korzyściami na poziomie psychicznym i emocjonalnym:
 - ☯ przewlekłe zmęczonych
 - ☯ z niskim poziomem energii
 - ☯ będących w ciągłym stresie
 - ☯ po przeżyciu traumy

INFORMACJE PRAKTYCZNE:

- ☯ ze względu na rehabilitacyjny charakter pakietu pobytowego konieczne jest zabranie odzieży sportowej oraz obuwia sportowego (zajęcia indoor i outdoor)
- ☯ doba hotelowa rozpoczyna się o godzinie 15:00 w dniu przyjazdu i kończy o godzinie 12:00 w dniu wyjazdu oferujemy możliwość wcześniejszego zameldowania lub późniejszego wymeldowania – w miarę dostępności pokoi
- ☯ istnieje możliwość wykupienia pobytu wraz z osobą towarzyszącą w dwóch opcjach:
 - ☯ osoba towarzysząca bierze udział tylko w zajęciach grupowych (Zoga Movement, sesje medytacyjne, sesje psychoterapii, aktywności na świeżym powietrzu, wyżywienie) – cena: 2310 PLN
 - ☯ osoba towarzysząca nie bierze udziału w żadnych zajęciach i wyżywieniu objętych niniejszym pakietem – dopłata do pakietu zawiera jedynie nocleg i śniadanie -cena: 600 PLN

ARCHE HOLISTIC PROGRAM

25-29 kwietnia 2021



PAŁAC I FOLWARK
ŁOCHÓW

PAKIET ZAWIERA:

- 🌸 **4 noclegi w komfortowych pokojach**
- 🌸 **wyżywienie** – zbilansowana dieta oczyszczająca na bazie naturalnych i niskoprzetworzonych produktów, warzyw i owoców (śniadanie i obiadokolacja przygotowane przez Szefa Kuchni)
- 🌸 **badania postawy ciała w pierwszym i ostatnim dniu pobytu** - analiza ułożenia ciała, jego balansu i zakresu ruchomości. Na tej podstawie każdy uczestnik programu na własne oczy będzie mógł ocenić, jak kilka dni świadomej pracy pod okiem ekspertów potrafi zmienić nasze ciało.
 - *badanie posturalne,
 - *badanie rotacji czujnikiem kinetycznym,
 - *badanie stabilizacji postawy na platformie dynamometrycznej
- 🌸 **8 sesji ćwiczeń według autorskiej koncepcji Wojciecha Cackowskiego - ZOGA MOVEMENT**

Zoga© to nowatorska metoda Terapii poprzez ruch, która jest doskonałym uzupełnieniem Strukturalnej Pracy z Ciałem. Ćwiczenia są oparte o asany jogi, a ich celem jest poprawa ślizgu poszczególnych warstw tkanek między sobą oraz wyrównanie napięć w celu zrównoważenia struktury ludzkiego ciała. Zoga pozwala na utrwalenie uzyskanych efektów terapeutycznych, zapobiega nawrotom dolegliwości oraz stymuluje uwalnianie endorfin – hormonów radości (zajęcia grupowe)
- 🌸 **1 indywidualna sesja Integracji Strukturalnej wg. koncepcji Anatomy Trains** - – 60 minutowa indywidualna sesja ruchowa, w której Terapeuta skupia się na konkretnych potrzebach pacjenta, takich jak np. wyeliminowanie dolegliwości bólowych, poprawa elastyczności ciała, korekta postawy
- 🌸 **1 sesja Zoga Face Integration** - jest rodzajem zaawansowanego masażu, który likwidując napięcia mięśniowo-powięziowe w obrębie głowy i dekoltu przywraca twarzy symetrię, modeluje i spektakularnie odmładza. Jest to świetne narzędzie dla każdego kto preferuje skuteczne i naturalne metody odmładzania. Zabieg rewelacyjnie zmniejsza napięciowe bóle migrenowe, wygładza zmarszczki mimiczne oraz ujędrnia tkanki. Przywrócenie naturalnej symetrii twarzy sprawia też, że twarz wygląda po prostu ładnie.
- 🌸 **4 sesje medytacyjne** – ćwiczenie umiejętności medytacji (zajęcia grupowe)
- 🌸 **2 sesje psychoterapii** - spotkania terapeutyczne pomogą uwolnić nagromadzone emocje, wyzbyć się traum i przywrócić harmonię ducha (zajęcia grupowe):
 - *Somatic Experience - skuteczna psychofizjologiczna metoda leczenia traumy i łagodzenia chronicznego stresu
 - *TRE - metoda polegająca na uruchomieniu w ciele, za pomocą sekwencji ćwiczeń, wibracji neurogenicznych umożliwiających uwolnienie się od stresu i traumy
- 🌸 **1 sesja Psychoterapii Indywidualnej**
- 🌸 **relaksacyjny masaż całego ciała**
- 🌸 **nielimitowany dostęp do strefy wellness: basen i sauny**
- 🌸 **20% rabatu na dodatkowe zabiegi i masaże w hotelowym SPA**
- 🌸 **parking**

Zachęcamy do śledzenia informacji dotyczących pakietu Arche Holistic Program publikowanych na naszym Fan Page'u:
<https://www.facebook.com/PalacLochow>

**„Istnieje duże powiązanie między ciałem, duszą, umysłem -
stanowią one jedność i tylko balans między nimi może zapewnić zdrowie.”**

ARCHE HOLISTIC PROGRAM

25-29 kwietnia 2021



PAŁAC I FOLWARK

ŁOCHÓW

Harmonogram pobytu

Niedziela, 25.04.2021

12:00-15:00	Przyjazd
15:00-18:00	Badania Diagnostyczne
18:00-19:30	Zoga Movement
19:30-20:30	Obiadokolacja

Poniedziałek, 26.04.2021

6:00	Budzenie
6:30-7:00	Poranna Medytacja
7:30-9:00	Zoga Movement
9:00-10:00	Śniadanie
11:00-14:00	Sesje indywidualne
15:00-18:00	Sesje Indywidualne
18:00-19:30	Zoga Movement
19:30-20:30	Obiadokolacja

Wtorek, 27.04.2021

6:00	Budzenie
6:30-7:00	Poranna Medytacja
7:30-9:00	Zoga Movement
9:00-10:00	Śniadanie
11:00-14:00	Sesje Indywidualne
15:00-16:00	Sesje Indywidualne
16:00-17:30	Psychoterapia Grupowa
18:00-19:30	Zoga Movement
19:30-20:30	Obiadokolacja

Środa, 28.04.2021

6:00	Budzenie
6:30-7:00	Poranna Medytacja
7:30-9:00	Zoga Movement
9:00-10:00	Śniadanie
11:00-12:30	Psychoterapia Grupowa
12:30-14:00	Sesje Indywidualne
15:00-18:00	Sesje Indywidualne
18:00-19:30	Zoga Movement
19:30-20:30	Obiadokolacja

Czwartek, 29.04.2021

6:00	Budzenie
6:30-7:00	Poranna Medytacja
9:00-10:00	Śniadanie
10:00-11:00	Zoga Movement
11:00-13:00	Badania Diagnostyczne
13:00	Wyjazd