

# TYDZIEŃ DLA KRĘGOSŁUPA

12-19 października 2019

sobota - sobota

6 dni zajęć i 5 zabiegów indywidualnych  
kameralna grupa – do 10 osób



- **cena pakietu (zabiegi, zajęcia, wykłady, sauna): 890PLN/osoba;**
- dla osób towarzyszących możliwość wykupienia zajęć grupowych (390PLN/osoba).
- Początek turnusu: sobota 12 października, godzina 12.00
  - zakwaterowanie;
  - od godziny 12 indywidualne spotkania w celu ustalenia rodzaju indywidualnych zabiegów;
  - zajęcia ruchowe usprawniające;
  - dla chętnych dostępna sauna;
  - wykład edukacyjny – dieta dla zdrowego kręgosłupa.

- Od niedzieli do piątku
  - 1x 30 min. dziennie – rozruch na świeżym powietrzu;
  - 2 x 50 min. dziennie - zajęcia ruchowe usprawniające;
  - 1 x 30 min. dziennie - zabiegi indywidualne z chiropraktykiem;
  - ✓ sauna dostępna każdego dnia;
  - ✓ wykłady edukacyjne w wybrane dni.

Dobór techniki zależy od problemów pacjenta i jest dobierany indywidualnie. Dodatkowo wiedza na temat odżywiania i mechaniki ruchu pozwala prowadzącemu w sposób skuteczny zająć się dolegliwościami pacjenta. Przygotowując się do pierwszego spotkania uczestnik turnusu proszony jest o zabranie wszystkich posiadanych badań obrazowych – RTG, rezonans magnetyczny (MRI) lub tomografia komputerowa (TK).

- Zakończenie turnusu: 19 października, godzina 12.00
  - rozruch na świeżym powietrzu;
  - zajęcia ruchowe usprawniające.
- **Zakwaterowanie i wyżywienie (wg cennika jesień/zima dla uczestników turnusu i osób towarzyszących):**
  - ✓ zakwaterowanie w Pensjonacie Stary Młyn Strzeszyn Dworek & Konie;
  - ✓ wyżywienie – 3 posiłki dziennie, kawa, herbata, woda w stałym serwisie;
  - ✓ możliwość wyboru diety niskokalorycznej: 1200 kcal/kobieta, 1600 kcal/mężczyzna (możliwość wyboru najpóźniej w dniu przyjazdu);
  - ✓ możliwość bezpłatnego korzystania z wszystkich udogodnień oferowanych przez obiekt;
  - ✓ opis obiektu oraz cennik: <https://starymlynstrzeszyn.pl>
- **Inne atrakcje (dodatkowo płatne):**
  - ✓ nauka jazdy konnej (maneż, kryta hala, jazda w teren);
  - ✓ przejażdżka bryczką;
  - ✓ masaż relaksacyjny kark i plecy;
  - ✓ zabiegi na twarz/ciało.

## TYDZIEŃ DLA KRĘGOSŁUPA

12-19 października 2019

sobota - sobota

6 dni zajęć i 5 zabiegów indywidualnych

kameralna grupa – do 10 osób



### Osoba prowadząca

Mariusz Antonowicz

- Absolwent AWF Warszawa
- Dyplomowany Chiropraktyk
- Psychodietetyk
- Trener Personalny
- Wieloletnie doświadczenie

W pracy z bólem wykorzystuje wiele technik między innymi takich jak:

- Chiropraktyka
- Terapia powięziowa (MTG, Rolfing, IASTM, Klawiki)

**Chiropraktyka** jest holistyczną, unikalną szkołą uzdrawiania ciała ludzkiego. Zakłada ona, że organizm człowieka jest inteligentny i posiada zdolność samoregulacji, samoleczenia i odwrócenia zachodzących w nim procesów chorobotwórczych.

Dzięki całościowemu podejściu do ciała pacjenta, głębokiej analizie mechaniki układu ruchu, specjalnym testom chiropraktyk wyszukuje zaburzeń i prawdziwych przyczyn występujących u pacjenta dolegliwości. Podczas cyklu zabiegów odpowiednio dobrane techniki mobilizacyjne korygują ułożenie kręgów i stawów je łączących uwalniając zablokowane korzenie nerwowe i przywracając równowagę całego układu nerwowego.

#### **Dolegliwości w których pomagają chiropraktycy:**

- bóle odcinków szyjnego, piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa oraz miednicy
- rwa kulszowa i barkowa
- bóle głowy, karku i pleców
- mrowienia i drętwienia kończyn
- dolegliwości powstałe podczas urazów sportowych i komunikacyjnych
- migreny, zawroty głowy, szumy w uszach, bezsenność
- osłabienia funkcji narządów wewnętrznych
- wszelkie inne schorzenia związane z uciskiem na nerwy

**Przeciwwskazaniami do zabiegów chiropraktycznych** są choroby nowotworowe, niedawno przebyte operacje kręgosłupa, świeże złamania, gruźlica kości.