

תוכנית שבועית - מלון קדם

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	יום ו'	שבת
08:30-09:30 סדנת "דמיון מודרך" בסטודיו בקומת הספא *	06:30-07:30 FIT & WALK טיול למעיין עין קדם בשילוב אירובי	12:00 שיעור יוגה בסטודיו בקומת הספא	08:30-09:30 סדנת "איזון אורתופדי" בסטודיו בקומת הספא **	8:30 שיעור יוגה בסטודיו בקומת הספא	08:30 שיעור פילאטיס בסטודיו בקומת הספא	8:30 טיול למעיין קדם
12:00 אימון כושר קבוצתי בסטודיו בקומת הספא	16:30 אימון כושר קבוצתי בסטודיו בקומת הספא	16:00 שיעור יוגה בסטודיו בקומת הספא	17:00 שיעור יוגה בסטודיו בקומת הספא	12:00 אימון כושר קבוצתי בסטודיו בקומת הספא	11:00 אימון כושר קבוצתי בסטודיו בקומת הספא	11:00-12:00 סדנת חץ וקשת ברחבת הבוסתן
15:30 סדנת שוקולד ברחבת הלובי	15:30 סדנת שייקים בריאותיים בבר המלון	15:30-16:30 סדנת שוקולד				12:00 שיעור יוגה בסטודיו בקומת הספא
16:00 אימון כושר קבוצתי בסטודיו בקומת הספא	16:15-17:15 סדנת Coaching לאורך חיים בריא			17:00 שיעור פילאטיס בסטודיו בקומת הספא	16:00-17:00 הרצאה בנושא רפואה סינית באולם כנסים בקומה השנייה	*שיעור יוגה נוסף יתקיים בסטודיו בקומת הספא
21:00 הקרנת סרט בלובי המלון: "קופסת הציפורים"	21:00 הקרנת סרט בלובי המלון: "הכי טוב שיש"	21:00 הקרנת סרט בלובי המלון: "ריקוד מושחת"	21:00 הקרנת סרט בלובי המלון: "ספידרמן"	21:00 הקרנת סרט בלובי המלון: "הופעת אומן אורח בלובי המלון"	21:00 הקרנת סרט בלובי המלון: "אין לך תחליף"	21:00 הקרנת סרט בלובי המלון: "אין לך תחליף"



***דמיון מודרך ושימור:** היא דרך קלה ונוחה ללמידה, בעזרתה ניתן להשיג ולשפר את רמת החיים ואיכות החיים ולקבל תוצאות חדשות ורצויות בחיים שקודם לא תמיד היו בהישג ידנו. דמיון מודרך הוא חקשורת עם התת-מודע, המתנהלת במצב של רגיעה והרפיה. הרגיעה היא זו המאפשרת למודע שלנו לנוח ולאפשר את החקשורת עם התת-מודע. בעזרת הדמיון המודרך אנו סוגרים קשיים פתוחים מהעבר, משנים דפוסי פעולה מכבידים שנוצרו במשך שנים ומנקים זכרונות שהיוו מכשולים הת-מודעים להשגת מטרת בהווה ובעתיד.

****איזון אורתופדי:** השיעור בנוי מטכניקות חורמים שונים של פעילות פיזית, תוך שימוש במקלות עץ לחידוד, תמיכה והעמקת התנועה. השיעור משולב מטכניקות חורמים שונים של תרגילים ופעילות פיזיות עם מקלות עץ, לשיפור יציבה, חיזוק השלד, חידוד, תמיכה ולהגדלת טווחי תנועה במפרקים. האימון בנוי מתרגילי חיזוק, תרגילי גמישות, תרגילי יציבה, עבודה על איזון תפקוד וחיזוק שרירי הליבה (קרקעית האגן, שרירי הבטן השונים ושרירי הזקפים של הגב), הרפיה ושחרור מתח ולחץ מנטאלי.

השיעור מציע טיפול או טיפול מונע מקיף וממושך במגוון בעיות אורתופדיות, הפחתת הכאב, שיפור התפקוד המוטורי והעלאת רמת איכות החיים.