

## INDIVIDUÁLNÍ KURZY

Čtete-li tyto stránky, patříte mezi ty, kterým nejsou lhostejné pocity či problémy ostatních a hledáte možnost, jak jim pomoci.

Naše centrum se zaměřuje na specializované kurzy orientálních masáží pro maséry i širokou veřejnost.

Abychom Vám mohli nabídnout vysokou kvalitu výuky a možnost dobrého osvojení vyučovaných technik, nabízíme Vám **kurzy individuální**, při počtu 2, max. 4 účastníků. Materiály k výuce jsou již zahrnuty v ceně kurzu a obdržíte je při jeho zahájení. Po ukončení kurzu obdržíte osvědčení o absolvování kurzu. V našem centru si můžete zakoupit potřebný materiál na masáže oleje, gely, potravinové doplňky a kosmetické produkty.

**Místo konání:** Centrum orientálních masáží MANDARINKA, Ječná 15, Praha 2

**Zahájení kurzu:** 9.00 hod.

**Ukončení kurzu:** 17.00 hod. Není-li uvedeno jinak

**Co si vzít sebou na kurz?** Pohodlné oblečení, přezůvky, prostěradlo, ručník a hlavně dobrou náladu !!!!



## **Zážitkový kurz - Masáž hlavy pro veřejnost**

Žijete-li ve stresu, napětí, potřebujete-li do svého partnerského života vnést trochu „svěžího vánku“ nebo jen máte pocit, že Vám ke spokojenému životu něco málo chybí – pak je tento kurz určen právě Vám!!!

Exotická Indie – to je místo, kde má tato jednoduchá, ale vysoce efektivní a příjemná technika své kořeny. Zde se masáž provádí téměř všude, u holiče, na ulici, na tržištích i v domácnostech. Vy si budete tuto masáž vychutnávat a nádherně užívat po celou dobu kurzu, kde se naučíte masáž šíje, oblasti ramen v neposlední řadě také masáž hlavy a obličeje. Dozvíte se, jak si pomoci proti vypadávání vlasů, bolesti hlavy, nespavosti, zkrátka jak být krásnější a mladší. Seznámíte se s nejrůznějšími tipy ohledně zdravé stravy a očisty organismu. Kurz je určen opravdu pro každého, kdo si chce více užívat života a rozdávat radost, i zdraví a pohodu sobě i ostatním. Zažijete den, po kterém se budete cítit příjemně uvolnění, v dobré náladě a Vaše starosti budou ty tam.

**Cena kurzu: 1 200,- Kč,**

**Délka kurzu: 5-6 hodin, začátek kurzu od 9.00 hod.**

**Termíny: 28.1. 2012**

**11.2. 2012, další termíny budou vypsány dle zájmu**

## **Kurz líčení aneb sama sobě vizážistkou**

Ať už mladá či starší žena, každá z nás chce **vypadat pěkně a udržovaně**. Kromě moderního oblečení a upraveného účesu, je to bezpochyby líčení, které má vliv na náš celkový vzhled. Ať už přirozeně do práce nebo slavnostně na večer, každá z nás chce vypadat **co nejlépe**.

Perfektní pleť chce mít každá žena. A proto Vám nabízíme její důkladní analýzu. Po odlíčení, Vám kosmetická poradkyně poradí, jak řešit běžné problémy. Odstraníme viditelné nedostatky, minimalizujeme tmavé kruhy pod očima, ale i poradíme, jaký druh make-upu potřebujete. Dozvíte se, jaká rtěnka či lesk patří na Vaše rty a také, který oční stín Vám nejvíc sluší.

Ukážeme Vám, jak správně líčit Váš typ pleti, dáme jí dokonalejší vzhled a z kurzu samozřejmě odejdete s perfektním profesionálním make-upem, který si již sama vytvoříte. Na závěr minikurzu líčení Vám netradičně odhalíme Vaši osobnost podle otisku Vašich rtů.

Všechny nově nabyté zkušenosti a triky pak můžete využívat po celý svůj život.

**Cena: 420,- Kč/ os.**

**Délka kurzu: 2 hodiny**

**Termíny v Praze: 24.1., 2.2., 9.2. vždy od 18.30 hod. Další termíny v Praze budou vypsány dle zájmu. Termíny v Říčanech: dle individuální domluvy.**

## MINIKURZ LIFTINGU

Krásný a mladistvý vzhled je sen každé ženy. Dopřejte si liftingovou kúru bez jehel a skalpelů, která dodá vaší pleti svěží vzhled.  
Kúra je vhodná pro pleť 25+, odejdete nabitá energií a s krásným denním make-upem.

Liftingová kúra je bezpečný a dlouhodobě účinný způsob jako udržet svojí pleť pevnou a pružnou.



Průběh liftingové kúry, kterou se naučíte aplikovat:

Vyčištění pleti

Regenerace

Omlazení, rozjasnění pleti

Vitamínová „bomba“

Příprava pleti na make-up a na závěr krásné denní nalíčení

Výsledek liftingové kúry:

- zesvětlení a redukce nežádoucích pigmentů
- redukce jizev na pleti
- vyčištění pórů a odstranění projevů akné
- zjemnění a zvláčnění pleti, redukce vrásek
- zesílení vrstvy epidermis (vlivem stárnutí dochází ke ztenčování)  
zvýšení zářivosti pleti a zlepšení její textury
- tenká pokožka se stává silnější a odolnější
- zlepšuje se výživa, prokrvení a okysličení pleti

Přírodní kosmetika, kterou budeme lifting provádět je antialergenní, je neparfémovaná a není testována na zvířatech.

Budete od nás odcházet svěží, krásnější, odpočatější a ještě se naučíte, jak správně aplikovat krémy a masky. Získáte také 10% slevu na zakoupení kosmetických přípravků v den kurzu.

**Cena kurzu: 890,- Kč**

**Délka kurzu: 1,5 – 2 hod.**

**Termíny: dle zájmu: 15.2., 22.2., 27.2.13.3., 20.3., 2.4., 9.4., 24.4. vždy od 18.00 hod., na základě zájmu možno dohodnout další individuální termíny**

## KURZ VAŘENÍ DLE ÁJURVÉDY

V ájurvédě, hned po správném dýchání se klade důraz na správné stravování. Kvalitní, vždy čerstvé jídlo/ dosolování černou solí, používání směsí koření pro lepší trávení, místo bílého cukru palmový cukr, omezení mléčných výrobků a jogurtů, omezení masa, přednost má krůtí maso a divočina a malé rychlé ryby, zelenina tepelně upravovaná, kvalitní rýže připravovaná v rýžovaru a další./ a pitný režim, vše ve správném čase, s vychutnáním každého sousta, v klidu všemi smysly. Proto má jídlo mít tolik barev a chutí, kolik máme smyslů.

Skladba a množství jídla se má řídit dle času, geografického místa, ročního období a mělo by respektovat zdravotní konstituci jednotlivce.

Na kurzu se naučíte připravovat placky, ájurvédský oběd a večeři, seznámíte se se spoustou ájurvédských receptů. Můžete si zakoupit originální směsi indických koření používaných při vaření včetně másla ghí jako základu téměř každého ájurvédského jídla.



**Místo:** Ájurvédské centrum v Borku pod Troškami

**Cena kurzu:** 1 500,- Kč (v ceně kurzu je také Ájurvédská kuchařka), možnost ubytování 1 noc/250,- Kč, dále nabídka ájurvédských masáží a procedur

více info na [www.ajurv.cz](http://www.ajurv.cz)

**Délka kurzu:** 1 den

**Termín:** 17.2.2012, další termíny dle zájmu

## Havajská masáž

**Kurz je zaměřen na osvojení speciálních havajských technik, které svou rytmikou vyvolávají vysoký terapeutický a relaxační účinek. Naučíte se vykonávat masáž především pomocí měkkých částí celého předloktí, dlaní, prstů. Při masáži budete používat speciální exotickou aromaterapii, která umocňuje pocit klidu a pohody.**

**Cena kurzu: 3 200,- Kč**

**Délka kurzu: 2 dny**

**Termín: dle zájmu**

## Masáž lávovými kameny

Na kurzu se seznámíte s masážními technikami lávovými kameny, naučíte se masírovat celé tělo (nohy zepředu, nohy zezadu, záda, ruce, šíje). Lávové kameny se přikládají na tělo, kde uvolňují důležitá energetická centra a zajišťují tak rozproudění energie v našem těle, čemuž napomáhá i následná masáž. Sami na sobě si vyzkoušíte působení blahodárného tepla na lidský organizmus. Vysoký účinek této masáže maximálně umocňují magnetické vlastnosti používaných kamenů a vhodně zvolená exotická aromaterapie. Ukážeme si také, jak vhodně využít síly léčivých krystalů.

**Cena kurzu: 3 500,- Kč**

**Délka kurzu: 2 dny**

**Termín: dle zájmu**

## Masáž horní části těla a obličeje lávovými kameny

Speciální masáž trapézových svalů, hrudníku, šíje, obličeje a hlavy pomocí lávových kamenů s využitím prvků z čínské masáže Chi yang a japonské masáže lávovými kameny. Seznámíte se také s protahovacími hmaty a cviky, které výrazně ulevují od spasmů trapézových a šíjových svalů, ulevují od bolestí hlavy, uvolňují stres a psychické napětí. Tato masáž podporuje příliv nové energie a podporuje myšlení.

**Cena kurzu: 1 500,- Kč**

**Délka kurzu: 1 den**

**Termín: dle zájmu**

(Při absolvování obou výše uvedených kurzů najednou, nabízíme slevu 700,- Kč, v tomto případě je cena za oba kurzy 4 300,- Kč).

## KURZY AJURVÉDSKÝCH MASÁŽÍ

Na následujících dvou kurzech se dozvíte - co je to ájurvéda, jak nám může být prospěšná v denním životě, prevence jako součást léčby dle ájurvédy, životní styl dle jejích principů, bylinná léčba, princip a základní pravidla ájurvédské masáže a rozdíly vůči klasické masáži, co se očekává od ájurvédského maséra, atd. Ukážete si meditační cviky vhodné i pro laiky, jejichž osvojením dojde k vyladění mysli, tedy větší synchronizaci obou mozkových hemisfér, k rozpuštění stresu, zvýšení výkonnosti duševní i fyzické. Naučíte se správně dýchat, odpočívat a pracovat s energiemi.

### **Ájurvédská masáž hlavy, šíje a obličeje s liftingovým účinkem**

Na tomto kurzu si osvojíte masáž, založenou na 5 000 let starých tajemstvích krásy. Vzhledem k tomu, že na hlavě a obličeji je mnoho nervových zakončení, má masáž schopnost ovlivnit celou nervovou soustavu. Podporuje také imunitní systém. Při masáži šíje pak budeme jemnou technikou uvolňovat bloky na krční páteři. Při masáži obličeje si osvojíte některé z liftingových hmatů, takže tato masáž působí na vrásky vzniklé únavou, aktivuje výživu a zvyšuje tonus kůže, vyhlazuje vrásky a kontury.

**Cena kurzu: 1 600,- Kč**

**Délka kurzu: 1 den**

**Termín: 4.11.2011**

### **Ájurvédská masáž pro těhotné ženy**

Tato masáž je vhodná pro těhotné ženy od cca 4 měsíce těhotenství a je skvělou přípravou na porod. Je ideálním způsobem jak ulehčit nastávajícím maminkám jejich nové poslání. Blahodárně působí na zdraví a tvoří lepší podmínky pro plod i maminku. Pomáhá zmírňovat bolesti hlavy a pocity nevolnosti, posiluje funkci kloubů a svalů zejména v namáhané oblasti zad, zlepšuje cirkulaci krve, zlepšuje spánek, snižuje stres a napětí, a zlepšuje tok kyslíku a živin k dítěti. Na kurzu se naučíte kde a jakým způsobem nastávající maminku masírovat. Jedná se tedy o odlišný způsob masáže, než je u nás dosud aplikován. Seznámíte se také s možnostmi používání exotických olejů.

**Cena kurzu: 1 650,- Kč**

**Délka kurzu.: 1 den**

**Termín: 4.11.2011**

## **Akupresurní masáž bylinnými měšci**

Zasvětíme Vás do jednoduché tlakové masáže celého těla s důrazem na akupresurní masáž šíje, krku, hlavy a obličeje s dlouhodobým uvolňujícím účinkem při bolestech hlavy, krku, šíje a ramen.

Bylinné sáčky relaxaci a uvolnění svalů podpoří a zároveň provoní pokožku na dlouhé hodiny..

**Cena kurzu: 1 950,- Kč**

**Délka kurzu.: 1 den**

**Termín: dle zájmu**

Informace o mimopražských kurzech ájurvédských masáží na [www.ajurv.cz](http://www.ajurv.cz)

## **PŘIHLÁŠENÍ NA KURZY**

Osloví-li Vás některý z kurzů, napiště prosím na e-mail [masazemandarinka@email.cz](mailto:masazemandarinka@email.cz), ohledně dohodnutí Vám vyhovujícího termínu. Kurz se uskuteční, jakmile budou alespoň 2 zájemci. V e-mailu uveďte, prosím své jméno, adresu, kontaktní telefon, popř. e-mail, datum narození, název a termín Vámi vybraného kurzu.

### **Úhrada kurzovného**

**Po dohodnutí termínu je přihláška na všechny kurzy platná po zaplacení zálohy ve výši 30% z ceny kurzu .** Doplátek kurzovného hradíte při zahájení kurzu. Bez uhrazení zálohy Vám bohužel nemůžeme garantovat možnost účasti na vybraném kurzu. Zálohu na kurzovné prosím zasílejte na účet č. 1315267003/0800 (jako variabilní symbol prosím uveďte datum zahájení kurzu a do zprávy pro příjemce uveďte své jméno), popř. složenkou na adresu: Kamila Vyšínová, Urbánkova 3359, 143 00 Praha 4.

### **Storno podmínky**

Účastník má právo kdykoliv svou účast na kurzu zrušit, ale je povinen zaplatit stornopoplatky ve výši:

- v každém případě storna se jako manipulační poplatek účtuje 250,- Kč
- záloha, po odečtení manipulačního poplatku je vratná, pokud zrušíte účast na kurzu do 14 dnů před jeho zahájením
- po dohodě je zálohu také možno přesunout na jiný kurz či termín
- storno poplatek nepožadujeme, pokud je zajištěn náhradník

Vyhrazujeme si právo stanovit jiný termín semináře.

Zasláním přihlášky souhlasíte se zpracováním a uchováním Vámi poskytnutých osobních údajů ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb. pouze pro vnitřní použití Centra orientálních masáží Mandarinka – Kamila Vyšínová, se sídlem Urbánkova 3359, Praha 4, IČ 44344864.