

M E G H Í V Ó
SZAUNA VIRGÁCSMESTER SZEMINÁRIUMRA
ELŐSZÖR MAGYARORSZÁGON !



Egy napos angol nyelvű szeminárium magyar tolmácsolással.

Választható napok:

- 2013. május 14. kedd
- 2013. május 16. csütörtök
- 2013. május 17. péntek

HELYSZÍN: Akác-tanya (Sauna-tanya), Finn-Magyar vidéki tanya,
2724 Újlengyel, Hernádi dűlő 18. (<http://www.akactanya.hu>)

ELŐADÓ: Viesturs Luka-Indans Lettországból, szaunamester, 2011 virgácsolás bajnoka, szaunaszertartások és
szaunaélet előadója, USUI System Natural Healing diplomása (<http://www.luka.lv>)

RENDEZŐ: Sauna Boulevard Kft., Erika és Kari Taipale

SZEMINÁRIUM ÁRA: 28.500 FT (bruttó)

AMIT BIZTOSÍTUNK:

- Egész napos oktatás
- A tanfolyamhoz szükséges szaunakellékeket (virgácsok, lepedők, szaunakrémek, pakolások, törülközők stb.)
- Emlékpólót
- Teljes ellátást: ebéd, vacsora és napközben könnyű falatok és italok



AMIT HOZNI KELL:

- Jegyzetfüzet / jegyzetömb
- Papucs
- Szaunasapka (ha nincs, adunk kölcsön)



A SZEMINÁRIUM PROGRAMJA:

9.00 – 12.30 ELMÉLET ÉS KÖNNYŰ GYAKORLAT

Témák:

- 3 alapvető dolog a szaunáról
- Csapkodási technikák, csapkodás saját magunkon, csapkodás két virgáccsal
- Virgácsok – hatásuk az emberekre, előkészítésük a gőzölésre
- Mit kell követni a szaunaszertartásban
- Ellentétes eljárások - hűsítés
- Mit nem szabad csinálni a szaunában
- Mikor szabad és mikor nem tanácsos szaunázni
- A szaunamester és a vendég kapcsolatának pszichológiai vonatkozásai
- A fürdő / szauna hőmérséklete
- Szépségfürdő – testradír, pakolások
- A szaunaszertartás koncepciója, az alkotóelemek módszere
- Meditáció a szaunában
- Hogy megyünk be a szaunába helyesen
- Szauna és az egészség
- Kérdések

12.30 EBÉDSZÜNET

14.00 HOGYAN KÉSZÍTSÜNK TÖKÉLETES VIRGÁCSOT?

14.30 A GYAKORLÁS MEGKEZDÉSE A SZAUNÁBAN

A gyakorlásra a normál fa tüzelésű szaunában és a tradicionális füstös szaunában lesz mód.

I. RÉSZ (kb. 2 óra)

A saját magunkon való csapkodás tanulása

Sok vendég számára bemutatható rövid virgácsprogram elsajátítása a szaunamesterek részére

II. RÉSZ (kb. 3 óra)

Egyedi virgácsos kezelés / program alkotásának tanulása

Feladatvégzés párban

A résztvevők bemutatják egymásnak a virgácsprogramjukat az előadó segítségével

19.30 VACSORA ÉS A SZEMINÁRIUM LEZÁRÁSA

REGISZTRÁCIÓ:

A szeminárium intenzitása és a magán természete miatt maximum 7 fő részvételét teszi lehetővé egy napra. A részvételi helyek regisztráció és a szeminárium díjának befizetése útján tölthetők be. A regisztrációt Taipale Erikának címezve legkésőbb április 29-ig szükséges megküldeni a saunaboulevard@gmail.com e-mail címre, vagy a **+36 30 678 5730** telefonszámon jelezni.

A szeminárium árát kérjük előre befizetni a Sauna Boulevard Kft. részére előlegrszámlára. Az előlegrszámlát a regisztrációs e-mailt követően küldjük. A befizetett összeget csak abban az esetben fizetjük vissza, ha a szeminárium megrendezése meghiúsul.

Az e-mailben a következő adatokat kérjük megadni:

- **NÉV: ***
 - **E-MAIL CÍM: ***
 - **TELEFONSZÁM: ***
 - **SZÁMLÁZÁSI ADATOK: NÉV, CÍM, ADÓSZÁM ***
 - **MELYIK NAPON KÍVÁNOK RÉSZTVENNI: 14-ÉN, 16-ÁN, 17-ÉN ***
 - **PÓLÓ MÉRETE (S, M, L, XL) ***
 - **BUSSZAL JÖVÖK / AUTÓVAL JÖVÖK ***
 - Fogalkozás: szaunamester / egyéb
 - Munkahely: fürdő, wellness center, egyéb
 - Étkezés: ételallergia, vegetáriánus étrende, speciális étrend, diéta...
- (* MINDENKÉPP SZÜKSÉGES INFORMÁCIÓ)

Ha az éjszakát szeretné az Akác-tanyán tölteni, erre is van lehetőség. Szállással kapcsolatban bővebb információ: **Mucsi Kati +36 30 964 8272.**

(A szeminárium ára nem tartalmazza a szállást.)

AKÁC TANYA MEGKÖZELÍTÉSE:



BUSSZAL Újhartyáni átszállással:

ODAFELE

INDULÁS: Budapest – Népliget - 7.30

ÉRKEZÉS: Újlengyel – 8.50

A busszal érkezőket autóval várjuk és a tanyához szállítjuk.

VISSZAFELE

Az utolsó busz Újhartyánból indul. Újhartyánba a busszal távozókat segítünk átszállítani autóval.

INDULÁS: Újhartyán - 21.34

ÉRKEZÉS: Budapest – Népliget 22.20



AUTÓVAL:

Az Akác-tanya az M5-ös autópálya mentén közel félúton van Budapest és Kecskemét között. Mind az autópályáról, mind a a 4-es főútról a 405-ös útra kell letérni, ahonnan Újlengyelbe kanyarodhatnak tovább, majd a településen keresztülhajtva az Újlengyel végét jelző tábla után 100 méterre, jobbra a földúton még 300 méter az Akác-tanya.

