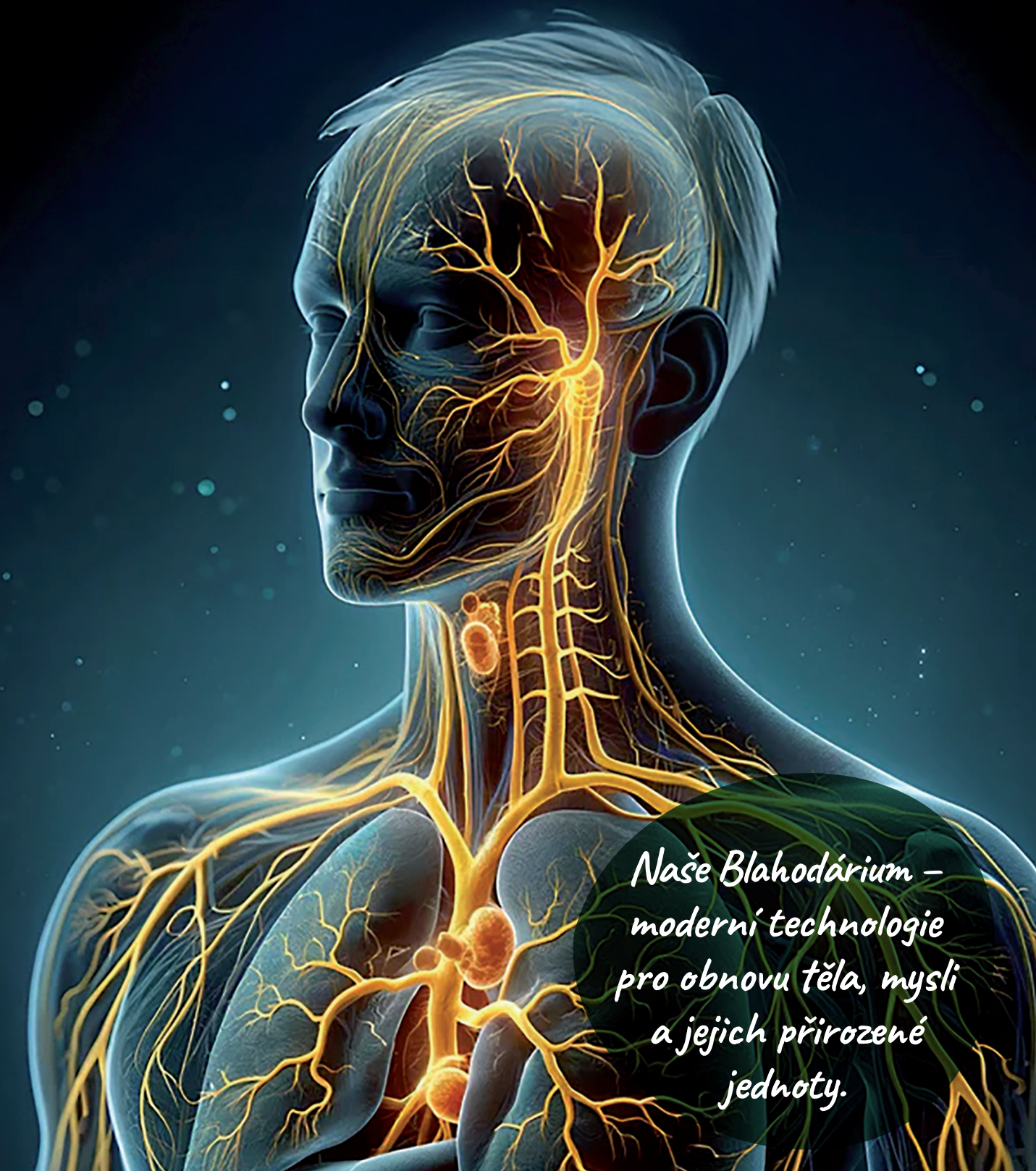


NOVÝ  
RYBNÍK

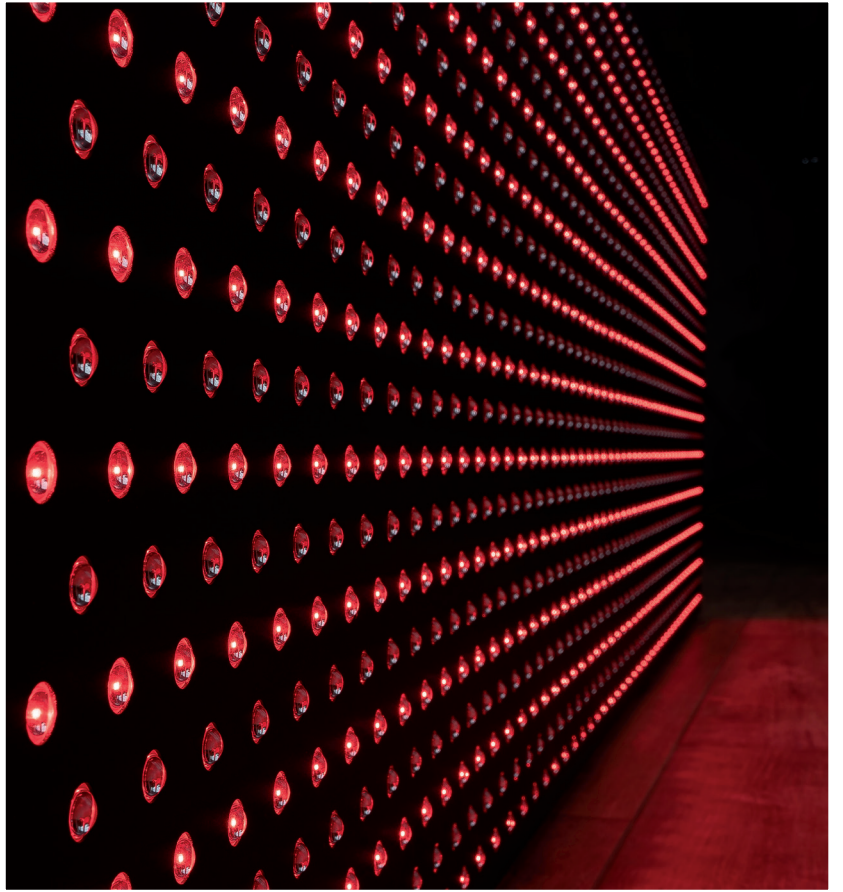
PENZION & PIVOVAR

# Longessa Blahodárium



*Naše Blahodárium –  
moderní technologie  
pro obnovu těla, mysli  
a jejich přirozené  
jednoty.*





# Zastav se. Nadechni se. Obnov se.

## *Naše Blahodárium – nový přístup ke zdraví a dlouhověkosti*

Výzkum dlouhověkosti ukazuje, že klíčem k delšímu a kvalitnějšímu životu je pravidelná regenerace, rovnováha nervového systému a podpora buněčné energie. Moderní technologie dnes umožňují cíleně stimulovat procesy, které byly dříve dostupné jen prostřednictvím pohybu, pobytu v přírodě nebo tradičních léčebných metod.

Vítejte v našich Longevity programech, které propojují vědecky ověřené metody s nejmodernějšími přístroji. Ty působí na buněčné úrovni, podporují tvorbu energie (ATP), zlepšují cirkulaci a snižují zánět – procesy, které jsou podle klinických studií zásadní pro zpomalení stárnutí a zvýšení vitality.

### Co vás čeká

- ✓ Vědecky podložené procedury – technologie inspirované nejnovějšími poznatky z oboru regenerativní medicíny a longevity výzkumu.
- ✓ Praktické benefity – více energie během dne, hlubší spánek, rychlejší regenerace svalů, zdravější pokožka i silnější imunita.
- ✓ Balíčky na míru – komplexní programy kombinující různé terapie tak, aby podporovaly vaši individuální cestu ke zdraví a dlouhověkosti.

Nyní máte možnost vyzkoušet procedury, které spojují vědu, moderní technologie a přirozenou schopnost těla regenerovat. Navíc je můžete kombinovat s našimi blahodárnými nápoji a pobytem v přírodě, aby se účinky technologií ještě více prohloubily.

### Proč vzniklo Blahodárium

Blahodárium vzniklo z potřeby vytvořit místo pro nás i naše klienty, kde se dá zastavit, zklidnit a obnovit v době, která na nás klade stále větší nároky. Žijeme obklopeni informacemi, hlukem a neustálým tlakem, který vyčerpává naši pozornost i životní energii. Za projektem stojí tým Energon Holding, pro který jsou lidé vždy na prvním místě. Víme, že energie není jen technická veličina, ale i lidská síla – a ta může růst jen tehdy, když má prostor k regeneraci. Blahodárium proto spojuje vědu, moderní technologie a přirozenou obnovu těla i mysli. Je to místo klidu a návratu k sobě, které pomáhá znovu najít rovnováhu v době přetížení.

### Proč pravidelnost má smysl

Regenerace je jako dech – má svůj rytmus, který tělo potřebuje opakovat.

Jedna návštěva uvolní, zklidní a přinese úlevu. Ale teprve pravidelnost dává tělu šanci opravdu se přenastavit. 1–2 návštěvy týdně pomáhají stabilizovat nervový systém, zlepšují spánek, regeneraci i imunitu. Tělo si začne vytvářet vlastní rytmus obnovy, mysl se zklidní a energie se začne přirozeně vracet. Blahodárium funguje nejlépe, když se stane součástí vašeho životního rytmu – ne jako únik z reality, ale jako vědomá péče o tělo, mysl a vnitřní sílu.

### Prevence a dlouhověkost

Pravidelná regenerace v Blahodáriu pomáhá snižovat stres, zánět a únavu nervového systému – tři hlavní faktory, které stojí za většinou civilizačních onemocnění. Kombinace světla, vibrací, tepla a klidu aktivuje přirozené regenerační procesy těla, podporuje hluboký spánek, zdravý metabolismus a hormonální rovnováhu. Díky tomu se zpomaluje biologické stárnutí a posiluje se odolnost těla i mysli – základy zdraví, vitality a dlouhověkosti.

# Longevity balíčky a procedury

Vyber přesně to, co potřebuješ

## Infračervené panely – Fotobiomodulace

### Detail a účel procedury

Fotobiomodulace (PBM) využívá červené a blízké infračervené světlo (~660 nm a 850 nm), které proniká hluboko do tkání a stimuluje mitochondrie – „elektrárny buněk“. Ty pak vytvářejí více ATP, hlavní zdroj energie pro naše buňky. To jednoduše znamená, že světlo dává vašim buňkám více paliva k tomu, aby se opravily, regenerovaly a fungovaly efektivněji. Výsledkem je rychlejší hojení, snížení zánětu, úleva od bolesti, lepší cirkulace, kvalitnější spánek, zdravější pleť a více energie.

### Protokol

- ✓ 20 minut relaxace na infračervených panelech
- ✓ Náš blahodárny nápoj před nebo po proceduře pro hydrataci a podporu regenerace
- ✓ Krátká procházka venku pro synergie se světlem a přirozený cirkadiánní rytmus

### Proč tento protokol?

- ✓ 20 minut je optimální délka ověřená klinickými studiemi – dostatečně dlouho na stimulaci buněk, ale bez rizika přehřátí nebo podráždění.
- ✓ Kombinace s blahodárným nápojem podporuje hydrataci a dodává antioxidanty, které posilují regenerační proces.
- ✓ Pobyt venku po proceduře pomáhá tělu lépe integrovat a prohlubovat účinky a nastavit zdravý spánkový rytmus.

### Přínosy pro ženy a muže

Oblast	Ženy	Muži
Regenerace a bolest	Úleva při menstruačních bolestech, rychlejší hojení po porodu nebo operacích	Rychlejší regenerace po tréninku, snížení svalové únavy a bolesti
Pleť a krása	Zvýšení tvorby kolagenu, redukce vrásek a jizev, zlepšení elasticity pokožky	Zlepšení kvality pokožky, zmírnění podráždění po holení, mladší vzhled
Vlasy	Podpora růstu vlasů při hormonálních výkyvech a alopecii	Zpomalení vypadávání vlasů typického pro muže, stimulace růstu
Psychika a spánek	Lepší nálada, zmírnění stresu, hlubší spánek	Zvýšení mentální výkonnosti, redukce stresu a únavy, stabilnější spánek
Cirkulace a vitalita	Lepší prokrvení a okysličení tkání, více energie během dne	Podpora výkonnosti, zlepšení okysličení svalů a mozku

### Kontraindikace

- Oči:** Terapie by neměla být aplikována přímo do očí. Všichni přítomní by měli nosit vhodné ochranné brýle.
- Těhotenství:** Aplikace terapie přímo na oblast břicha u těhotných žen není doporučena.
- Štítná žláza:** Aplikace terapie přímo na oblast štítné žlázy by měla být prováděna s opatrností.
- Epilepsie:** U osob s epilepsií by měla být terapie používána opatrně, zejména pokud zařízení používá pulzní světlo.
- Karcinomy:** Aplikace terapie přímo na známé karcinomy nebo metastázy není doporučena, pokud není součástí paliativní péče.

### Shrnutí

Fotobiomodulace je bezpečná, účinná a příjemná metoda, která využívá sílu světla k nastartování přirozených regeneračních procesů v těle. Dvacet minut na infračervených panelech, doplněných o blahodárny nápoj a krátkou procházku, přináší viditelné výsledky – od lepšího vzhledu pokožky a růstu vlasů, až po úlevu od bolesti, více energie a hlubší spánek. Tuto proceduru můžete podstupovat na denní bázi podle individuálních potřeb.

# Neurosonic Chez Lounge – Vibrační terapie

## Detail a účel procedury

Neurosonic Chez Lounge je speciální lehátko využívající nízkofrekvenční vibrační terapii (20–100 Hz), která působí na celé tělo – od svalů až po nervový systém. Vibrace jsou vnímány jemně, ale působí hluboko, kde podporují regeneraci, obnovují rovnováhu autonomního nervového systému a zklidňují mysl. To jednoduše znamená, že vaše tělo může během odpočinku regenerovat podobně, jako by absolvovalo masáž, hlubokou relaxaci nebo meditaci – bez námahy, jen v klidu na lehátku.

## Protokol

- ✓ Délka: 10–40 minut podle potřeb a cílů klienta
- ✓ Programy na výběr:
  - ✓ Relaxace & spánek – zklidnění nervového systému, snadnější usínání, hlubší spánek
  - ✓ Power Nap & aktivace metabolismu – rychlá energie, lepší koncentrace a bdělost během dne
  - ✓ Regenerace svalů & fyzické recovery – uvolnění svalů, zlepšení prokrvení a rychlejší obnova po sportu nebo fyzické zátěži
- ✓ Náš blahodárný nápoj po proceduře pro doplnění minerálů a hydrataci
- ✓ Pro prohloubení účinku doporučujeme po proceduře krátkou procházku v přírodě. Pokud si zvolíte program na podporu spánku, ideální je zamířit rovnou do postele.

## Proč tento protokol?

- ✓ Individuální volba programu umožňuje přizpůsobit terapii aktuální potřebě – od rychlého restartu po hlubokou regeneraci.
- ✓ Délka 10–40 minut reflektuje doporučení výrobce: prozkoumejte jednotlivé programy zde.
- ✓ Kombinace s blahodárným nápojem podporuje hydrataci a regeneraci nervosvalové soustavy.

## Přínosy pro ženy a muže

Oblast	Ženy	Muži
Relaxace & stres	Úleva od hormonálně podmíněného napětí, snížení úzkosti, lepší psychická rovnováha	Redukce stresu z pracovního vyčerpání, rychlejší uvolnění mysli
Nervový systém	Harmonizace parasymptiku a sympatiku, podpora při nespavosti nebo vyčerpání	Zlepšení kognitivního výkonu, soustředění a odolnosti
Svaly a fyzická regenerace	Úleva od bolestí zad a napětí po sedavém režimu nebo těhotenství	Rychlejší regenerace po sportu, snížení bolestivosti svalů a kloubů
Spánek	Snazší usínání, hlubší a kvalitnější spánek	Stabilnější spánkový rytmus, méně nočního neklidu
Aktivace & energie	Krátké programy dodají svěžest a energii během dne	Aktivace metabolismu, redukce odpolední únavy a zvýšení bdělosti

## Kontraindikace

Epilepsie nebo jiné neurologické poruchy citlivé na vibrace

Těhotenství (konzultace s lékařem doporučena)

Nedávné operace nebo specifická onemocnění, kde vibrace mohou být kontraindikovány

## Shrnutí

Neurosonic Chez Lounge nabízí jedinečnou možnost zvolit si program podle aktuální potřeby – rychlou aktivaci, power nap během dne, nebo hlubokou regeneraci po sportu. Jemné nízkofrekvenční vibrace harmonizují nervový systém, uvolňují svaly a přinášejí klid mysli i těla. Ať už si vyberete 10 minutovou aktivaci, nebo 40 minut hlubokého recovery, vždy získáte podporu regenerace a pocit lehkosti.

# Neurosonic programy:

## Power Nap

Pomáhají ulevit od stresu, zklidnit tělo i mysl a zlepšit kvalitu spánku. Liší se délkou a intenzitou – od lehkého osvěžení až po hlubokou relaxaci.

## Relaxační programy

Pomáhají ulevit od stresu, zklidnit tělo i mysl a zlepšit kvalitu spánku. Liší se délkou a intenzitou – od lehkého osvěžení až po hlubokou relaxaci.

- ✓ 10 minut – Osvěžující relaxace  
Rychlý program, který uvolní celé tělo a dodá pocit lehkosti.
- ✓ 20 minut – Relaxace zad, šíje a ramen  
Kratší, ale intenzivnější program zaměřený na odlehčení napětí v horní části těla.
- ✓ 25 minut – Hluboká relaxace pro začátečníky  
Nejlepší startovní program. Pomáhá zlepšit spánek, zmírňuje stres a uvolňuje dolní končetiny.
- ✓ 39 minut – Hluboká relaxace s aktivací metabolismu  
Komplexní program, který kombinuje uvolnění a jemnou stimulaci metabolismu. Ideální na večer před spánkem.

## Aktivační programy

Navržené k zvýšení energie, soustředění a metabolismu. Skvělé na ráno nebo během dne, případně jako příprava před sportem. (Nedoporučujeme večer, pokud máte potíže se spánkem.)

- ✓ 12 minut – Rychlá aktivace  
Krátký, ale účinný start pro lepší bdělost a koncentraci.
- ✓ 24 minut – Silná aktivace metabolismu  
Nejefektivnější program na zvýšení energie a mentální výkonnosti. Skvělý pro náročné dny, ale není vhodný na večer.

## Recovery programy

Zaměřené na rychlejší regeneraci po sportu, fyzické zátěži nebo dlouhém dni. Uvolňují svaly, zlepšují prokrvení a podporují metabolismus. Některé působí více stimulačně, jiné naopak zohledňují potřebu spánku.

- ✓ 22 minut – Regenerace svalů po výkonu  
Uvolní a stimuluje svaly, zlepší cirkulaci tekutin. Pro spánek se doporučuje nižší intenzita.
- ✓ 36 minut – Silná fyzická regenerace  
Energizující program, který účinně podporuje metabolismus a obnovu po velké zátěži.
- ✓ 41 minut – Regenerace se zaměřením na spánek  
Dlouhý program s důrazem na relaxační fáze. Vhodný i po večerním tréninku, protože podporuje usínání.

## Shrnutí pro klienty:

U Neurosonicu si vždy vyberete program podle své aktuální potřeby – krátký „restart“ během dne, hlubokou relaxaci, ranní aktivaci metabolismu nebo intenzivní regeneraci po sportu. Délka sezení se pohybuje od 10 do 41 minut.

# Balíček: Inner Circle

## Pro koho je určen

Pro páry, přátele, kolegy nebo menší skupinu (2–4 osoby), která chce společně zažít kombinaci relaxace, regenerace a hlubšího propojení.

## Co vás čeká

- ✓ VIP prostor se saunou a longevity technologiemi jen pro vás
- ✓ 3 kola sauny – prohřátí těla, podpora detoxikace a uvolnění svalů
- ✓ Neurosonic (20–30 min) – hluboká vibrační relaxace nervového systému
- ✓ Red Light panel (10–20 min) – stimulace buněčné energie a regenerace pokožky
- ✓ Hudební relaxace
- ✓ Blahodárný nápoj

## Fyziobenefity

- ✓ Podpora imunity a detoxikace díky saunování
- ✓ Rychlejší regenerace svalů po fyzické i psychické zátěži
- ✓ Zvýšení buněčné energie (ATP) pomocí červeného a infračerveného světla
- ✓ Harmonizace nervového systému a úleva od stresu
- ✓ Posílení mezilidského propojení skrze sdílený zážitek
- ✓ Podpora dlouhověkosti a zpomaleného stárnutí

## Protokol

- ✓ Skupina má k dispozici celý VIP prostor se saunou a longevity technologiemi jen pro sebe.
- ✓ Prostor je určen pro 2–4 osoby.
- ✓ Technologie (Neurosonic, Red Light) jsou připraveny vždy pro 2 osoby současně – ostatní mohou mezitím využít saunu nebo odpočinek.
- ✓ Hosté se tak mohou v průběhu času prostrídat podle svých potřeb a vytvořit si vlastní rytmus procedur.

## Shrnutí pro zákazníky:

Balíček Inner Circle je ideální volbou pro ty, kteří chtějí sdílet regeneraci s blízkými. Spojuje teplo sauny, vibrační relaxaci, světelnou terapii a smyslovou stimulaci.

## Evidence-based přínosy k dlouhověkosti (optional)

- ✓ Finská sauna – pravidelné saunování je spojováno s nižším rizikem kardiovaskulárních onemocnění a demence. Finské studie ukazují až 40 % snížení rizika náhlé srdeční smrti u lidí, kteří chodí do sauny 4–7× týdně. Sauna zlepšuje vaskulární zdraví, funkci endotelu a snižuje krevní tlak.
- ✓ Red Light (fotobiomodulace) – stovky klinických studií potvrzují, že červené a blízké infračervené světlo podporuje tvorbu ATP v mitochondriích, což je klíčové pro buněčnou energii, regeneraci a zpomalení stárnutí. PBM také redukuje zánět a zlepšuje kvalitu pokožky.
- ✓ Neurosonic (vibrační terapie) – nízkofrekvenční vibrace pomáhají zklidnit nervový systém, podporují parasympatikus a zlepšují spánek. Kvalitní spánek je jedním z nejsilnějších prediktorů dlouhověkosti, protože ovlivňuje imunitu, hormonální rovnováhu i buněčnou regeneraci.

## Shrnutí:

Kombinace sauny, světla a vibrační relaxace podporuje kardiovaskulární zdraví, metabolismus, spánek a psychickou odolnost – tedy čtyři pilíře, které podle studií zásadně ovlivňují délku i kvalitu života.

# Balíček: Together

## Pro koho je určen

Pro páry či dvojice, které chtějí sdílet společný čas v soukromí a podpořit nejen regeneraci těla, ale i vzájemnou blízkost.

## Co vás čeká

- ✓ VIP prostor jen pro vás dva s vanami a longevity technologiemi
- ✓ Relaxace ve vaně (20 min) – uvolnění svalů a mysli, příprava těla na hlubší regeneraci
- ✓ Neurosonic (20–30 min) – vibrační terapie pro harmonizaci nervového systému a zklidnění
- ✓ Red Light panel (10–20 min) – stimulace buněčné energie a regenerace pokožky
- ✓ Hudební relaxace
- ✓ Blahodárný nápoj

## Fyziobenefity

- ✓ Uvolnění napětí a svalové regenerace
- ✓ Podpora cirkulace a buněčné energie (ATP)
- ✓ Zklidnění nervového systému a hlubší relaxace
- ✓ Zlepšení spánku a psychické rovnováhy
- ✓ Prohloubení partnerského propojení skrze sdílený zážitek

## Protokol

- ✓ VIP prostor je určen pro 2 osoby.
- ✓ Technologie (Neurosonic, Red Light) jsou vždy připraveny pro 2 osoby současně – můžete je tedy využít společně.
- ✓ Prostor se pronajímá po hodinách, délku pobytu si určíte sami.

## Shrnutí pro zákazníky:

Balíček Together je ideální volbou pro páry, které chtějí zažít relaxační atmosféru v soukromém VIP prostoru. Kombinuje koupele, vibrační relaxaci a světelnou terapii do rituálu, který uvolní tělo, zklidní mysl a posílí vzájemnou blízkost.

## Evidence-based přínosy k dlouhověkosti (optional)

- ✓ Hydroterapie (koupele) – horké koupele zlepšují cirkulaci, metabolismus a snižují hladinu stresových hormonů. Některé studie ukazují, že pravidelné horké koupele mohou mít podobné kardiovaskulární benefity jako středně intenzivní cvičení.
- ✓ Red Light (fotobiomodulace) – zvyšuje buněčnou energii (ATP) a podporuje produkci kolagenu. To nejen zlepšuje vzhled pokožky, ale také podporuje integritu tkání, hojení a snižuje oxidační stres – klíčový faktor stárnutí.
- ✓ Neurosonic (vibrační terapie) – pomáhá regulovat autonomní nervový systém, snižuje hladinu kortizolu a zlepšuje spánek. Vědecké práce potvrzují, že redukce chronického stresu je přímo spojená s delší délkou života.
- ✓ Sdílený zážitek – studie ukazují, že kvalitní vztahy jsou jedním z nejsilnějších prediktorů dlouhověkosti (Harvard Study of Adult Development, 80+ let výzkumu). Prohloubení partnerského propojení má tedy nejen psychologické, ale i fyziologické benefity.

## Shrnutí:

Together balíček propojuje účinky hydroterapie, světelné a vibrační stimulace s kvalitou partnerského vztahu – čímž podporuje tělo i mysl. Kombinace fyzické regenerace a emocionální blízkosti je podle výzkumů jedním z nejefektivnějších způsobů, jak posilovat dlouhověkost.

# Balíček: SOLO

## Pro koho je určen

Pro jednotlivce, kteří chtějí během krátké chvíle dobít energii, uvolnit napětí a zklidnit mysl. Ideální volba na rychlý restart během dne nebo krátkou regeneraci po práci či sportu.

## Co vás čeká

- ✓ Neurosonic – hluboká vibrační relaxace pro zklidnění nervového systému
- ✓ Red Light panel – světelná terapie pro podporu buněčné energie a regenerace
- ✓ Hudební relaxace
- ✓ Blahodárný nápoj

Celková délka: cca 15 minut

## Protokol

- ✓ VIP prostor je v této variantě určen pro 1 osobu.
- ✓ Technologie využijete postupně – Neurosonic, Red Light.

## Fyziobenefity

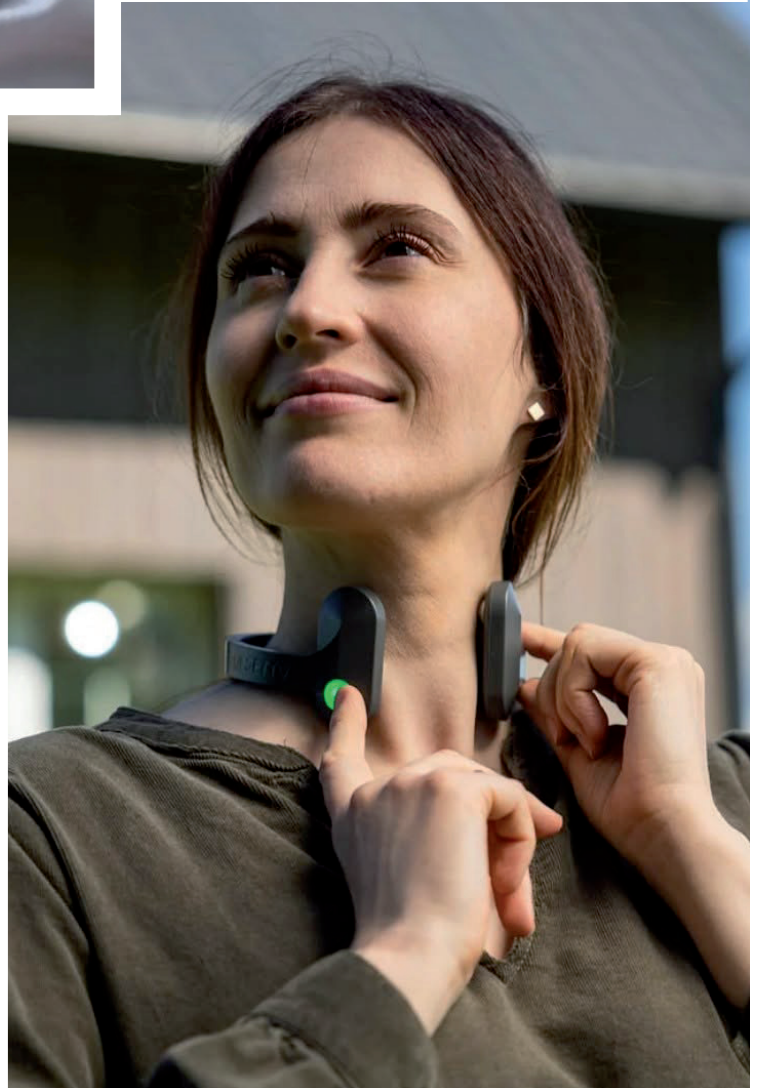
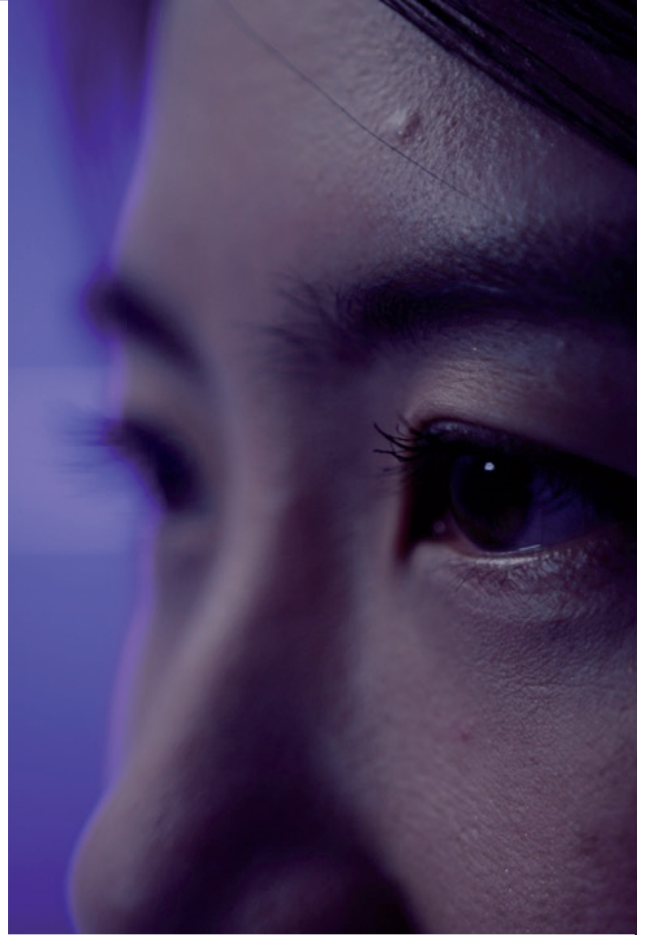
- ✓ Okamžitá úleva od stresu a napětí
- ✓ Zvýšení buněčné energie (ATP) a lepší prokrvení
- ✓ Rychlejší regenerace svalů po fyzické aktivitě
- ✓ Podpora spánku a psychické rovnováhy
- ✓ Krátké, ale účinné „dobití baterií“ během dne

## Evidence-based přínosy k dlouhověkosti

- ✓ Neurosonic (vibrační terapie) – nízkofrekvenční vibrace podporují parasympatikus, což vede k hlubšímu zotavení nervového systému. Výzkumy potvrzují, že kvalitní relaxace a spánek jsou klíčovými prediktory dlouhověkosti.
- ✓ Red Light (fotobiomodulace) – desítky klinických studií ukazují, že červené a infračervené světlo zlepšuje mitochondriální funkci, snižuje oxidační stres a podporuje hojení. To jsou procesy přímo spojené se zpomalením biologického stárnutí.
- ✓ Krátké regenerační procedury – výzkumy ukazují, že i krátké „mikrointervence“ během dne (power nap, krátká relaxace) mohou snížit hladinu kortizolu, zlepšit kognitivní funkce a posílit imunitu.

## Shrnutí:

SOLO balíček nabízí rychlý, ale účinný restart, který kombinuje vibrační relaxaci, světelnou terapii a hudební relaxaci. Podporuje tělo i mysl v krátkém čase a posiluje klíčové mechanismy spojené s dlouhověkostí – energii buněk, kvalitu spánku a odolnost vůči stresu.



# Začněte s regenerací ještě dnes.

Nejlepší efekt má pravidelná aplikace.

Naše Blahodárium – místo, kde moderní technologie podporují přirozenou obnovu organismu. Pomáhá zklidnit mysl, uvolnit napětí a navrátit tělo do přirozené rovnováhy.

Vytvořte si online rezervaci na našem webu.

Penzion a Pivovar Nový Rybník, Obořiště 53, 262 12 Obořiště

[www.novyrybnik.com](http://www.novyrybnik.com)

