

CENTAR ZDRAVLJA I LJEPOTE

# TABAN

Žitnjak 15B, 10000 Zagreb

RADNO VRIJEME:

PON: 13:00 - 21:00

UTO - PET: 08:00 - 21:00

SUB: 08:00 - 13:00



[www.taban.eu](http://www.taban.eu)



## KALENDAR DOGAĐANJA

### VELJAČA 2020.

---

TABAN ĆE NAVRŠITI

**5 GODINA – 02.02.2020.**

SLAVIMO SVAKE SUBOTE!

MJESEC LJUBAVI OD NAS ZA VAS!

---

01. 02. 2020. – 09<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup>

Tomislava Maričević, predstavnik i stručni savjetnik tvrtke Farmex d.o.o.



**Koje dodatke prehrani i kad uzimati za imunitet?**  
(C vitamin kod gastritisa, B9 kod anemije....)

**Koji magnezij odabrati ???**  
(šumeća tableta, kapsula, tekući)

Kome preporučiti i koju dozu kalcija te kada ga uzeti!!

**Zašto nam je zimi potreban vitamin D?!**

Koje dodatke uzeti za zdravlje kardiovaskularnog sustava!!

**Što nam dijabetes kao kronična bolest krađe iz organizma??**

Što nam nedostaje ako nam pucaju nokti, ispada nam pojačano kosa, skloni smo gljivičnim oboljenjima??

08. 02. 2020. - 10<sup>00</sup>

## PREOPERATIVNA TERAPIJA I POSTOPERATIVNA REHABILITACIJA

Katarina Kučiš, glavni fizioterapeut Centra Taban

- Saznajte zašto je važno proći **preoperativnu pripremu** s Vašim fizioterapeutom te kako ista ponekad može odgoditi ili čak u potpunosti otkloniti potrebu za operacijom!?
- Što znači kad Vam liječnik odredi „mirovanje“ nakon operacije?
- Zašto je važna rana **postoperativna rehabilitacija** - rad s fizioterapeutom već po buđenju u bolničkom krevetu.
- Kada hladiti, a kada grijati povrijeđeno/operirano područje.
- Kada pristati na operaciju? S kojim problemima se može dugo i kvalitetno funkcionirati, a s kojima ne?
- Praktični savjeti za kvalitetan dan – život!
- **Besplatne konzultacije** s našim fizioterapeutom uz Vaše donešene nalaze!!!  
(u periodu 8<sup>00</sup> - 10<sup>00</sup> i 12<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> – potrebna rezervacija termina)



15.02. 2020. - 10<sup>00</sup>

## ETERIČNA ULJA U SVAKODNEVNOM ŽIVOTU

*Mirela Ilenić, formulator i fitoaromaterapeut te voditelj radionica o prirodnoj kozmetici; suradnik sa svjetskim proizvođačima sirovina za potrebe kozmetike; začetnik hrvatskog luksuznog brenda kozmetike Skinfinity*



Porijeklo eteričnih ulja te proces dobivanja eteričnih ulja.

Koja eterična ulja imaju i kakva ljekovita svojstva!

Utjecaj eteričnih ulja na psihofizičko zdravlje čovjeka!

Kako koristiti eterična ulja u difuzeru?

Utjecaj eteričnih ulja na ambijent u kojem boravite, a time i na vaše raspoloženje!

---

22.02.2020.

→ 09<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> : NJEGA LICA I PARAFIN RUKU

*Lea Ćurić, kozmetičar*

*Anita Višković, manikura*

50 %  
POPUST

- Klasična manikura (oblikovanje nokta, njega kože) i njega parafinom (piling ruku, njega parafinom, kratka masaža ruku)
- Kratka njega lica (30min: ap šminkanje-mlijeko, tonik, peeling, ampula, maska završna krema, kratka masaža lica)

- **BESPLATNO određivanje tipa i stanja kože lica** i savjet kozmetičarke oko kućne njege te preporuka tretmana iz ponude Centra Taban

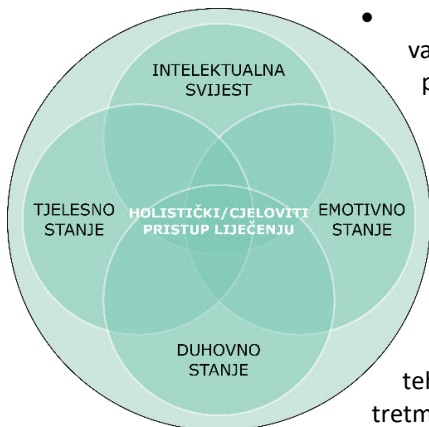


→ 10<sup>00</sup> : RADIONICA :

- VJEŽBE ZA ZATEZANJE MIŠIĆA LICA I VRATA
- SAMOMASAŽA LICA

29.02.2020.

→ 10<sup>00</sup>: **HOLISTIČKI PRISTUP LIJEČENJU I HARMONIZACIJA TIJELA**, *Sanja Vulić Bulat, stručni suradnik u Centru Taban*



- Što je to holistički pristup liječenju i zašto je važno liječiti čovjeka, a ne bolest te kako tražiti pravi uzrok problema?
  - Zašto smo bolesni i kada su svi nalazi uredni; **STRES** – glavni neprijatelj cjelokupne nestabilnosti organizma.
  - Kako djeluju i čemu nas uče orijentalne tehnike?
  - Kako uskladiti konvencionalni s alternativnim pristupima liječenju organizma?
  - Primjeri i usporedbe manualnih tehnika – kraniosakralna terapija i osteopatski tretmani.
- Kako umom i duhom liječiti tijelo – metode samopomoći; važnost pravilnog disanja!

→ 11<sup>30</sup>: **VRTOGLAVICA I CENTAR ZA RAVNOTEŽU**

*Marijana Kranjec, stručni suradnik u Centru Taban*

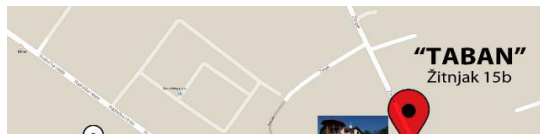
- Gdje se nalazi centar za ravnotežu?
- Kod koga i zbog čega ispitujemo ravnotežu?
- Kako ispitujemo ravnotežu - praktični primjeri i vježbe stabilnosti!

---

**Radionice, savjetovanja i predavanja su BESPLATNA.**

Njega ruku i parafin te njega lica imaju akcijsku cijenu s 50% popusta.

ZA SVE RADIONICE, PREDAVANJA I TRETMANE POTREBNA JE  
**REZERVACIJA TERMINA NA: 091/505-2463**



**Kako do nas?**

Autobusne linije s Kvaternikovog trga:  
**290** – Zračna luka Pleso,  
**217** – Struge, **217** – Petruševac naselje.  
Stanica Petruševac prije Domovinskog mosta poslije Mlinara.

Ukoliko dolazite automobilom imate **na raspolaganju parkirališni prostor**.

\*Ispričavamo se zbog mogućih tiskarskih pogrešaka te zadržavamo pravo izmjene brošure zbog istih.