



**ROYAL PRESTIGE CLUB**

• Grupa Consortium Discovery •

02-691 Warszawa; ul. Obrzeźna 4/28

tel./fax (022) 2524470

e-mail: [biuro@royalprestigeclub.pl](mailto:biuro@royalprestigeclub.pl)

[www.royalprestigeclub.pl](http://www.royalprestigeclub.pl)

*„Nie zwalaj niczego na okoliczności, lecz zmieniaj je.  
Sukces odniesiesz tylko wtedy,  
gdy sam poszukasz okoliczności, jakie Ci odpowiadają.  
Jeżeli nie zdołasz ich znaleźć - stwórz je sobie”.*

G. B. Shaw

## W BIZNESIE

Żyjemy w rzeczywistości, która jest coraz bardziej wymagająca. W pracy rozliczani jesteśmy nie tylko z profesjonalizmu zawodowego, ale również ze swojego zachowania, obycia, umiejętności znalezienia się w różnorodnych sytuacjach. Nie zawsze jest to łatwe a bywa bardzo stresujące. Dlatego też, przygotowaliśmy dla Państwa szereg szkoleń, które mają na celu ułatwić życie w firmie. Etykieta biurowa, dress code, eventy w gronie współpracowników, język biznesowy to zagadnienia, które nie mają dla nas tajemnic. Wiedza, którą dysponujemy, pozwoli Państwu nabrać biznesowych szlifów, podniesie Wasze kompetencje i da Wam większą pewność siebie, zarówno w biurze jak i na biznesowych salonach.

Jednocześnie pamiętamy, że firma to nie tylko zarząd, ale i pracownicy. Ważna jest wspólna wizja, jasno określony cel oraz odpowiedni system motywacji. Dzięki naszym szkoleniom zdobędziesz wiedzę jak być liderem w grupie i jak skutecznie komunikować się w biznesowym otoczeniu. Zarówno z najbliższymi współpracownikami jak i z klientami. Pod Twoją egidą Firma będzie rosła w siłę a jej pracownicy będą jej kapitałem. Nie będziesz już bał się wyzwań i podnoszenia poprzeczki.

Nauczmy Cię, że bariery i ograniczenia istnieją jedynie w Twojej głowie. Naszym zadaniem jest pokazać Ci szersze horyzonty i doprowadzić Cię do sukcesu na miarę Twoich marzeń.

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V1	Kobieta Aktywna	szkolenie	1 dzień	Jaworowy Dwór
V2	Kobieta Aktywna	szkolenie	2 dni	Pałac Ossolińskich
V4	Biznesmen	szkolenie	1 dzień	Jaworowy Dwór
V5	Mężczyzna Sukcesu	szkolenie	2 dni	Jaworowy Dwór
V6	Mężczyzna Sukcesu	szkolenie	2 dni	Pałac Ossolińskich
V7	Profesjonalna Asystentka	szkolenie	1 dzień	Pałac Ossolińskich
V8	Profesjonalna Asystentka	szkolenie	2 dni	Jaworowy Dwór
V9	Profesjonalna Recepcja	szkolenie	1 dzień	Jaworowy Dwór
V10	Savoir-vivre	szkolenie	1 dzień	Jaworowy Dwór
B1	Golfowa impreza integracyjna	szkolenie	3 dni	
B2	Dzień z golfem	szkolenie	1 dzień	
B3	Podstawy golfa	szkolenie	3 godziny	



Program:

# Kobieta Aktywna

Czas trwania: 2 dni – Pałac Ossolińskich

## DZIEŃ PIERWSZY:

- 09.00 – 14.00 Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Słodki poczęstunek  
Wykład:  
  - Zarządzanie czasem i stresem
  - Umiejętności kierowania procesem indywidualnego rozwoju w sytuacjach stresowych przy wykorzystaniu własnego potencjału
  - Osiąganie stanu równowagi pozwalającego na realizację celów i zadań
  - Stosowanie strategii zarządzania stresem
- 14.30 – 16.00 Lunch  
W trakcie lunchu warsztaty: problematyczne dania - kraby, homary, małże, mule
- 16.30 – 19.00 Wykład:  
  - Sztuka wpływu i perswazji
  - Komunikacja a wywieranie wpływu
  - Sygnały dominacji i podporządkowania, sygnały pozytywnego i negatywnego nastawienia odbiorcy do nadawcy
  - Perswazja, manipulacja i wpływ
  - Podstawowe techniki manipulacji
- 19.30 Uroczysta Kolacja  
Degustacja miodów przy świecach w zabytkowych Pałacowych Piwnicach
- Relaks w SPA  
Jacuzzi, łaźnia parowa, sauna, masaż hydro-jet  
Spotkanie z kosmetyczką i masażystą

## DZIEŃ DRUGI:

- 09.00 – 14.00 Słodki poczęstunek
- Wykład:  
Savoir-vivre w biznesie
- Spotkanie z Ekspertem: Dress code w biznesie + Voucher: Stylista
- 14.00 – 15.30 Lunch  
W trakcie lunchu : sztuka toastów
- 16.00 – 18.00 Warsztaty z modelką:  
Gracja - nauka ładnego poruszania się
- 18.30 Podsumowanie spotkania  
Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

Program:

# Męczyzna Sukcesu

Czas trwania: 2 dni – Jaworowy Dwór

## DZIEŃ PIERWSZY:

09.00 – 13.30

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Poczęstunek

### Wykład:

Radzenie sobie ze stresem  
Opanowanie emocji  
Zarządzanie własną energią  
Wzmocnienie świadomości własnych zasobów  
Poszukiwanie równowagi psychicznej  
Własny styl reagowania na stres - analiza  
Ćwiczenia relaksacyjne  
Ćwiczenia oddechowe

14.00 - 15.30

Lunch

W trakcie lunchu warsztaty: problematyczne dania - kraby, homary, małże, mule

16.00 – 18.00

Wykład/Warsztaty:

Radzenie sobie ze stresem - ciąg dalszy

18.30

Uroczysta Kolacja

Spotkanie z Sommelierem

Wina: rodzaje, dobór

## DZIEŃ DRUGI:

09.00 - 14.00

Śniadanie

Sport elit – poranek na polu golfowym

Tajniki golfa

14.30 – 16.00

Lunch

Sztuka wygłaszania toastów

16.30 – 18.30

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:

Savoir- vivre w biznesie

Wizerunek Męczyzny Sukcesu

Dress code – strój w biznesie, w zależności od pory dnia i okoliczności

Sztuka wiązania krawata/muchy/fulara + Voucher: Stylista

Podsumowanie spotkania

Poczęstunek

Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

# Program: **Golfowa impreza integracyjna**

Po wielu latach nieobecności w Polsce golf zaczyna rozwijać się na coraz szerszą skalę. Jest jedną z niewielu dyscyplin sportu, którą można uprawiać bez względu na wiek, płeć czy kondycję fizyczną. Ponieważ jest postrzegany jako sport elitarny to umiejętność gry, znajomość reguł i etykiety golfowej może być niezmiernie przydatna w stworzeniu okazji do niejednego, nieformalnego spotkania biznesowego.

**Cel szkolenia:** Nauka „Współdziałanie vs. rywalizacja”, propagowanie sportu, rozszerzenie możliwości nawiązywania nowych kontaktów, doskonalenie wizerunku poprzez okazję reprezentowania firmy w turniejach golfowych i wydarzeniach z nimi związanych

**Czas trwania:** 3 dni

**Liczba uczestników:** 10 - 15 osób

**Ekspert/Koordinator:** Marek Szoldra - zawodowy instruktor gry w golfa oraz instruktorzy PGA Polska (w miarę potrzeb)

**9.00 - 10.30**

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Poczęstunek: kawa, herbata, ciasto  
W trakcie poczęstunku wykład:  
Historia kawy, gatunki i obróbka ziaren, segregacja, sortowanie i palenia kawy, sposoby parzenia kawy na świecie, rodzaje kawy

**10.30 - 14.00**

**Warsztaty:**  
Golfowa impreza integracyjna  
Praktyczna nauka podstawowych technik uderzeń i zagrań:  
• elementy gry krótkiej (putting, chipping, bunkier)  
• nauka przepisów gry  
• Konkursy i zabawy golfowe - doskonalenie technik  
• Wykład: „Historia golfa, etykieta i filozofia gry”  
Praktyczna nauka podstawowych technik uderzeń i zagrań:  
• nauka klasycznego zamachu golfowego (swing)  
• ćwiczenie uderzeń na odległość (gra długa)  
• doskonalenie elementów gry krótkiej  
Doskonalenie poznanych technik, samodzielna gra na wybranych „dolkach” pola  
• rozegranie pierwszego turnieju golfowego na polu  
Wykład: „Terminologia w golfie, rodzaje gry, taktyka gry”  
Egzamin na „zieloną kartę” (uprawnienia do gry w golfa):  
• rozegranie wg ustalonej normy 4 wybranych dołków na polu golfowym  
• zaliczenie podstawowych testów z poznanych technik gry  
Wręczenie certyfikatów ukończenia kursu podstawowego gry w golfa

W trakcie wykładu: przerwa na kawę

**14.00 - 15.30**

Lunch  
W trakcie warsztaty: problematyczne dania i/lub sztuka toastów

**16.00 - 19.00**

Warsztaty: Golfowa impreza integracyjna - ciąg dalszy

W trakcie wykładu: przerwa na kawę

Podsumowanie spotkania

**Przykład szkolenia**

# Program: Profesjonalna Asystentka

Czas trwania:	2 dni – Jaworowy Dwór
	<b>DZIEŃ PIERWSZY</b>
09.00 – 14.00	Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących Poczęstunek – kawa, herbata, ciasto W trakcie poczęstunku wykład: „Rodzaje kawy” Pokaz: art latte – rysunek na kawie  <b>Wykład: Profesjonalny sekretariat</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rozpoznanie własnego stylu relacji z Klientem</li><li>• Techniki asertywnej rozmowy przez telefon</li><li>• Asertywne sposoby na trudnych Klientów</li><li>• Skuteczna obsługa Klienta przez telefon</li><li>• Umiejętność działania w sytuacjach trudnych i stresujących</li></ul> Przerwa na herbatę Warsztaty: Trening asertywności
14.30 – 16.00	Lunch W trakcie lunchu – savoir-vivre wchodzenia do restauracji: kobieta/mężczyzna/szef/pracownik Sztuka konwersacji przy stole
16.30 – 18.30	Wykład/Warsztaty: Dress code w biznesie – etykieta ubioru służbowego Sekrety profesjonalnej prezentacji Spotkanie ze stylistką + Voucher: Make-up + Voucher: Stylista
18.30	Poczęstunek Degustacja win, deska serów, owoce
	<b>DZIEŃ DRUGI</b>
09.00 – 14.00	Wykład: <b>Savoir-vivre w biznesie</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Formy grzecznościowe, przedstawienia, powitania, wizytówki</li><li>• Przedstawianie osób – różnice w zasadach etykiety biznesu i etykiety towarzyskiej</li><li>• Etykieta biurowa, kultura obsługi gości</li><li>• Etykieta korespondencji i konwersacji</li><li>• Etykieta w komunikacji telefonicznej</li><li>• Organizacja lunchu w restauracji</li><li>• Rola gościa i gospodarza</li></ul>

Przykład szkolenia

# cd. Profesjonalna Asystentka

## Wykład: Zarządzanie czasem pracy sekretariatu

- Korzyści wynikające z lepszego zarządzania sobą w czasie
- Zarządzanie czasem pracy sekretariatu /koordynacja własnego dnia pracy z dniem pracy przełożonych
- Lista zadań z priorytetami

W trakcie wykładu: przerwa na kawę i słodki poczęstunek

14.30 - 16.00

Lunch

Wykład: „Bankiet a koktajl”

16.30 - 19.00

Wykład: „Etykieta stołu”

Tytułowanie osób publicznych

Przyjęcia służbowe

Najważniejsze zasady właściwej prezentacji służbowej

Organizacja zebrań, konferencji i imprez firmowych

Podsumowanie spotkania

Słodki poczęstunek

Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

„Moda przemija, styl pozostaje”

Coco Chanel

## Z KLASĄ

Mówiąc o kimś, że ma klasę mamy na myśli zazwyczaj jego sposób ubierania się. Tymczasem „z klasą” można nie tylko się nosić, z klasą należy żyć. Prowadzenie biznesu, kontakty towarzyskie, życie osobiste, w tym także te mniej przyjemne momenty jak chociażby rozstania, wymagają odpowiedniej kultury. Łatwo jest się nam weselić, ale jak okazać smutek, miło móc przyjmować propozycje, ale jak umiejętnie odmówić?

Prowadzenie kurtuazyjnej rozmowy, z założenia lekkiej i przyjemnej potrafi niekiedy porządnie zmęczyć...

Klasa to inaczej ogląda, elegancki styl bycia, przy czym elegancki oznacza dostosowany do sytuacji. Życie z klasą oznacza więc umiejętność odnalezienia się w każdej sytuacji, w różnych środowiskach, wśród różnych ludzi. Nie jest to wiedza, której uczymy się w szkołach, częściej dochodzimy do niej metodą prób i błędów. Ryzyko jest takie, że zanim osiągniemy perfekcję w swoim zachowaniu, popełnimy niejedno faux pas.

Dla tych z Państwa, którzy nie boją się doskonalić a niekiedy nawet uczyć na własnych błędach, czy to na polu zawodowym, towarzyskim czy chociażby w zakresie własnego wizerunku proponujemy moduł „Z Klasą”. Warto popracować nad tym, aby zyskać miano „człowieka z klasą”, bo wbrew pozorom jest to dzisiaj nieczęsty komplement.

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V10	Savoir-vivre	szkolenie	1 dzień	Jaworowy Dwór
V11	Sylwetka Kobiety Dojrzałej	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V1	Kobieta Aktywna	szkolenie	1 dzień	Jaworowy Dwór
V2	Kobieta Aktywna	szkolenie	2 dni	Pałac Ossolińskich
V5	Męczyzna Sukcesu	szkolenie	2 dni	Jaworowy Dwór
V6	Męczyzna Sukcesu	szkolenie	2 dni	Pałac Ossolińskich
V12	Nowa Ty	szkolenie	3 dni	Warszawa/Pałac Ossolińskich
V13	Etykotka	szkolenie	2 dni	Warszawa



# Program: **Kobieta Aktywna**

Czas trwania: 1 dzień - Jaworowy Dwór

09.00 - 14.00 Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Słodki poczęstunek  
Pokaz: art latte - rysunek na kawie

**Wykład: Zarządzanie czasem i stresem**

- Umiejętności kierowania procesem indywidualnego rozwoju w sytuacjach stresowych przy wykorzystaniu własnego potencjału
- Osiąganie stanu równowagi pozwalającego na realizację celów i zadań
- Stosowanie strategii zarządzania stresem

14.30 - 16.00 Lunch  
W trakcie lunchu warsztaty: problematyczne dania - kraby, homary, małże, mule

16.30 - 19.30 Wykład/Spotkanie z Ekspertem::  
Dress code w biznesie + Voucher: Stylista

Podsumowanie spotkania  
Poczęstunek: sery i owoce  
Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

# Program: **Męczyzna Sukcesu**

Czas trwania: 2 dni - Jaworowy Dwór

## DZIEŃ PIERWSZY:

09.00 - 13.30

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Poczęstunek

### Wykład: **Radzenie sobie ze stresem**

- Opanowanie emocji
- Zarządzanie własną energią
- Wzmocnienie świadomości własnych zasobów
- Poszukiwanie równowagi psychicznej
- Własny styl reagowania na stres - analiza
- Ćwiczenia relaksacyjne
- Ćwiczenia oddechowe

14.00 - 15.30

Lunch

W trakcie lunchu warsztaty: problematyczne dania - kraby, homary, małże, mule

16.00 - 18.00

Wykład/Warsztaty:

Radzenie sobie ze stresem - ciąg dalszy

18.30

Uroczysta Kolacja

Spotkanie z Sommelierem

Wina: rodzaje, dobór

Przykład szkolenia

## DZIEŃ DRUGI:

09.00 - 14.00

Śniadanie

Sport elit - poranek na polu golfowym

Tajniki golfa

14.30 - 16.00

Lunch

Sztuka wygłaszania toastów

16.30 - 18.30

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:

Savoir- vivre w biznesie

Wizerunek Mężczyzny Sukcesu

Dress code - strój w biznesie, w zależności od pory dnia i okoliczności

Sztuka wiązania krawata/muchy/fulara + Voucher: Stylista

Podsumowanie spotkania

Poczęstunek

Wręczenie Kart Royal Prestige Club

# Program: **Savoir-vivre**

Czas trwania:

1 dzień – Jaworowy Dwór

08.00 – 13.00

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących

Poczęstunek: kawa, herbata, ciasto

Pokaz: art latte – rysunek na kawie

Wykład: **Savoir-vivre**

- Uścisk dłoni i inne formy powitania, jak i kiedy się przedstawiać, czego unikać
- Najczęściej popełniane błędy przy powitaniu
- Formy przedstawiania osób
- Faux pas w komunikacji niewerbalnej
- Zasady precedencji, czyli pierwszeństwa
- Strój odpowiedni do okazji
- Przyjęcia na stojąco - jak gość powinien przygotować się do przyjęcia na stojąco, poruszanie się po sali, podstawowe zasady nawiązywania kontaktów, jakich tematów nie poruszać, przygotowanie bufetu, jak korzystać z bufetu, zachowanie gospodarzy podczas przyjęć, błędy najczęściej popełniane przez organizatorów
- Zaproszenie do restauracji

Warsztaty: Savoir-vivre

13.30 – 15.00

Lunch

W trakcie lunchu wykład/warsztaty – savoir-vivre wchodzenia do restauracji: kobieta/ mężczyzna/ szef/pracownik

Warsztaty: problematyczne dania - kraby, homary, małże, mule

15.30 – 20.00

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:

ABC malarstwa i rzeźby

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:

Dress code zwyczajowo i w biznesie

+ Voucher: Stylista

Podsumowanie spotkania

Poczęstunek: wina, deska serów

Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

*„Nie wierzę ludziom, którzy twierdzą,  
że ubranie nie jest ważne”*

Miuccia Prada

## METAMORFOZA

Jak Cię widzą tak Cię piszą – mówi stare porzekadło i nie ma większego sensu z tą prawdą polemizować. Siła naszego przekonywania, zaufanie jakie wzbudzamy u innych, skuteczność w negocjacjach w znacznej mierze zależą od naszej aparycji. Ubiorem, sposobem poruszania się, gestykulacją komunikujemy się z otoczeniem, w sposób niewerbalny, ale równie wymowny.

Na szczęście wygląd i ogólny wizerunek to nie przypadek, ale coś na co sami mamy wpływ. Chcemy Państwa nauczyć, jak z powodzeniem posługiwać się tym instrumentem, zarówno na gruncie zawodowym jak i prywatnym.

Czasami wystarczy niewielka metamorfoza, aby nareszcie poczuć się dobrze we własnej skórze a tym samym nabrać pewności siebie, przekonania o swojej wartości i atrakcyjności, czyli cech tak bardzo pożądaných, szczególnie w kontaktach zawodowych.

W ROYAL PRESTIGE CLUB mają Państwo możliwość zmiany na zasadach, jakie Państwo akceptujecie. Nasi eksperci niczego nie narzucają, ale proponują najlepsze rozwiązania, zarówno w kwestii stroju, makijażu jak i fryzury. W naszej metamorfozie najważniejszy jest indywidualizm, podkreślenie niepowtarzalnego charakteru każdego klienta i wydobyć jego naturalnego piękna.

Eksperymentujemy do tego momentu, aż zobaczymy zachwyt w Państwa oczach i usłyszymy okrzyk „O to właśnie chodziło!”

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V12	Nowa Ty	szkolenie	3 dni	Warszawa/Pałac Ossolińskich
V14	Zdrowie Pani	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V15	Zdrowie Pana	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V11	Sylwetka Kobiety Dojrzałej	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V16	Dzień Mamy i Córkę – Garderoba	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V17	Dzień Mamy i Córkę – Dzień z Gracją	szkolenie	1 dzień	Warszawa
P13	Metamorfoza I – Mężczyzna	pakiet		
P14	Metamorfoza II – Mężczyzna	pakiet		
P15	Metamorfoza III – Mężczyzna	pakiet		
P8	Metamorfoza I – Kobieta	pakiet		
P9	Metamorfoza II – Kobieta	pakiet		
P10	Metamorfoza III – Kobieta	pakiet		
P11	Metamorfoza IV – Kobieta	pakiet		
P12	Metamorfoza V – Kobieta	pakiet		
P29	Wielkie Wyjście	pakiet		
P32	Metamorfoza Slim Style	pakiet		
P30	Metamorfoza Anti Aging	pakiet		
P24	Gracja	pakiet		
P1	Stylista I	pakiet		
P2	Stylista II	pakiet		
P3	Stylista III	pakiet		
P4	Zakupy ze Stylistą	pakiet		
P7	Wizaż	pakiet		
P6	Make-up	pakiet		
P5	SOS Modowe	pakiet		
P18	Dietetyk dla Sylwetki I	pakiet		
P19	Dietetyk dla Sylwetki II	pakiet		
P20	Dietetyk dla Sylwetki III	pakiet		
P16	Dietetyk dla Urody I	pakiet		
P17	Dietetyk dla Urody II	pakiet		
P31	Metamorfoza Przyszłej Mamy	pakiet		
P22	Dieta Przyszłej Mamy	pakiet		
P21	Dieta dla Maluszka	pakiet		



# Program: **Nowa Ty**

Czas trwania: 3 dni - Warszawa / Pałac Ossolińskich

## DZIEŃ PIERWSZY:

7.30 - 18.00 Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Słodki poczęstunek

### Warsztaty świadomości ciała: **Metamorfoza pod okiem Ekspertów**

- Konsultacja z lekarzem medycyny estetycznej
- Konsultacja ze stomatologiem estetycznym
- Konsultacja z lekarzem dermatologiem
- Konsultacja z dietetykiem, opinia na temat dotychczasowego sposobu odżywiania
- Konsultacja z kosmetyczką oraz jeden zaproponowany przez kosmetyczkę zabieg
- Zabieg pielęgnacyjny dłoni
- Badanie stanu skóry

W trakcie: lunch

Warsztaty stylizacji i pielęgnacji fryzur:  
Profesjonalny dobór fryzur, stylizacja i kosmetyka włosów, cięcie i koloryzacja

18.00 Przejazd do Pałacu Ossolińskich

Uroczysta Kolacja

Relaks w SPA  
Jacuzzi, łaźnia parowa, sauna, masaż hydro-jet

## DZIEŃ DRUGI:

08.00 - 13.00 Śniadanie

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:  
Dress code - jak wyglądać z klasą w różnych sytuacjach  
Sztuka dodatków: biżuteria, apaszki, szale, torebki itp.

Przykład szkolenia

## cd. Nowa Ty

13.00 – 14.30 Lunch  
W trakcie lunchu: warsztaty – problematyczne dania

15.00 – 20.00 Warsztaty z modelką:  
Gracja - nauka ładnego poruszania się  
Taniec pasji i zmysłów

20.30 Uroczysta Kolacja  
Degustacja miodów przy świecach w zabytkowych Pałacowych Piwnicach  
Relaks w SPA  
Jacuzzi, łaźnia parowa, sauna, masaż hydro-jet

### DZIEŃ TRZECI:

08.00 – 18.00 Śniadanie

Warsztaty/Spotkanie z Ekspertem: **Sztuka make-up – indywidualna nauka makijażu**

- Analiza kolorystyczna, tworzenie kompozycji kolorystycznych
- Nauka sposobu nakładania korektorów, baz, podkładów, cieni w oparciu o analizę kształtu twarzy, oka i ust
- Ćwiczenia praktyczne: nauka samodzielnego wykonania makijażu pod okiem wizażysty; praca na połowie twarzy, połowę twarzy maluje wizażysta a połowę Klientka

Warsztaty/Spotkanie z Ekspertem **Indywidualna kreacja wizerunku**

- Analiza kolorystyczna
- Określenie typu sylwetki i dobór odpowiednich fasonów
- Lekcja łączenia ze sobą ubrań i dodatków
- Odnalezienie indywidualnego stylu

W trakcie: lunch

Profesjonalna sesja fotograficzna

Podsumowanie spotkania

Poczęstunek: deska serów, soki

Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

Program:

# Sylwetka Kobiety Dojrzałej

Czas trwania:

1 dzień



09.00 - 12.30

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Poczęstunek  
W trakcie poczęstunku wykład: „Suplementacja w żywieniu”

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:  
Optymalny sposób żywienia, właściwa waga i sylwetka  
Spotkanie z dietetykiem  
+ Voucher: Dietetyk

13.00 - 14.30

Lunch  
W trakcie lunchu warsztaty: problematyczne dania

15.00 - 19.30

Warsztaty z modelką:  
Gracja - nauka ładnego poruszania się

Warsztaty:  
Taniec pasji i zmysłów – ekskluzywne warsztaty pozwalające na nowo odkryć swoją kobiecość, rozwinąć zmysłowość oraz rozładować stres

Podsumowanie spotkania  
Poczęstunek: wino, deska serów  
Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

## Pakiet **Dietetyk dla Sylwetki III**

Nasz Dietetyk skomponuje niskokaloryczne posiłki na Twoje życzenie. Czas chudnięcia dostosowany do Twojego metabolizmu. Nieograniczony dostęp do bazy przepisów na Twoje ulubione potrawy. Pełna kontrola spadku masy ciała. Wizyty kontrolne dostosowane do Twojego planu tygodnia. Uwierz, że możesz i wymodeluj swoją figurę jak tylko chcesz. Chcesz nabrać masy mięśniowej, schudnąć, wymodelować sylwetkę, a może po prostu chcesz być w formie? Dieta dostosowana do treningu? Trening do diety? Sam zadecyduj co jest dla Ciebie ważniejsze. My oferujemy Ci wszystko! Bądź fit, dołącz do najlepszych!

Wizyta wstępna obejmuje: pomiar antropometryczny, zebranie wywiadu żywieniowego, przedstawienie wstępnych założeń diety i zaleceń żywieniowych, przekazanie dzienniczka dietetycznego.

Czas trwania ok. 1,5h

Przekazanie diety (po 7 dniach roboczych od wizyty wstępnej) obejmuje: przekazanie i omówienie 7-dniowego jadłospisu, analizę dotychczasowego sposobu odżywiania się na podstawie dzienniczka dietetycznego.

Czas trwania ok. 30 - 45 min

Wizyta kontrolna (po 14 dniach od przekazania jadłospisu) obejmuje: pomiar antropometryczny, omówienie zasad samodzielnego modyfikowania jadłospisu (wg zadanej racji pokarmowej)

Czas trwania ok. 30 - 45 min

Dodatkowo: Masażyści z Ekipy Masującej zapewnią zdrowie i doskonałe samopoczucie.

W zespole jest także trener sportowy, który poza zaleceniami żywieniowymi układa także zestaw ćwiczeń wzmacniających mięśnie, dla wszystkich dbających o zdrowie i aktywnie odchudzających się.

W ramach pakietu proponujemy: 4 godziny wybranego masażu lub 2 godziny masażu i 2 godziny zajęć z trenerem sportowym.

Przykład pakietu

# Pakiet **Wielkie Wyjście**

Są takie chwile, kiedy wygląd staje się najważniejszy. Tego dnia chcemy wyglądać absolutnie olśniewająco i wyjątkowo.

Nasi Eksperti pomogą zadbać o wszystkie szczegóły i krok po kroku przygotować na wielkie wyjście, aby nasza Klientka mogła w pełni cieszyć się swoim pięknem.

W ramach pakietu proponujemy:

- **SOS Modowe**

Sytuacja awaryjna? Jutro wieczorem firmowe przyjęcie – a Ty nie wiesz co na siebie włożyć? Nasz Ekspert przywiezie do Twojego domu zarówno ubrania do wyboru jak i masę porad.

- **Przedłużanie i zagęszczanie rzęs Xtreme Lashes**

Przedłużanie i zagęszczanie naturalnych rzęs metodą rzęsa do rzęsy. Metoda ta pozwala na osiągnięcie pięknego, optycznie powiększa oko i zapewnia uwodzicielską moc pełnego blasku spojrzenia. Efekt przedłużenia i zagęszczenia osiąga się bez konieczności używania tuszu.

Rzęsy są lekkie, wyglądają i zachowują się jak prawdziwe, są wodoodporne – efekt utrzymuje się do 2 miesięcy (z uzupełnieniami).

- **Microdermabrazja Face Lift**

Zabieg okazjonalny stosowany w celu odświeżenia kolorytu, wygładzenia i napięcia skóry. Po zabiegu skóra jest jaśniejsza, gładka i miękka w dotyku. Zabieg połączony jest z aplikacją odpowiednich substancji aktywnych przy pomocy ultradźwięków.

- **Zabieg modelujący owal twarzy**

Zabieg o intensywnym działaniu modelującym owal twarzy i kontur szyi. Wysoka koncentracja wyselekcjonowanych ekstraktów roślinnych poprawia tonus skóry, widocznie zwiększając jej jędrność i sprężystość. Multiwitaminowa eksfoliacja odświeża powierzchnię skóry, stymulując proces jej odnowy a bogaty koktajl substancji odżywczych i regenerujących zwiększa napięcie tkankowe, aktywnie ujędrnia i wygładza.

- **Zabieg brązujący Dotyk Słońca**

Zabieg zapewniający trwałą i równomierną opaleniznę bez narażania ciała na działanie promieniowania ultrafioletowego. Dzięki zawartości olejków aromaterapeutycznych i ekstraktów z roślin skóra uzyskuje nie tylko naturalny, ciepły kolor ale również pozostaje idealnie gładka i nawilżona.

- **Makijaż wieczorowy**

Przykład pakietu

*„Jesteś seksowna dopiero wtedy,  
gdy bez zastrzeżeń akceptujesz całe swoje ciało”*  
Helen Gurley Brown, założycielka Cosmopolitan

## SEKSUALNOŚĆ

Seksualność człowieka jest integralną częścią jego natury. Można rozpatrywać ją w kontekście biologicznym, psychicznym, hedonistycznym a wreszcie społeczno – kulturowym.

Moduł Seksualność, jaki przygotowaliśmy dla Państwa w RPC dotyczy tego ostatniego aspektu, czyli uwarunkowań i wzajemnych zależności pomiędzy płcią a relacjami, jakie wytwarzamy w życiu prywatnym i zawodowym.

Obserwując otaczającą nas rzeczywistość, dostrzegamy to, że nieraz wręcz przesycona jest ona seksem. Współczesna moda, reklamy telewizyjne, szeroko pojęta pop kultura to dziedziny, w których seks niemal żyje własnym życiem. W RPC proponujemy Państwu nieco inne spojrzenie na zagadnienie seksualności. Nie zaprzeczamy, że jest to, parafrazując słowa piosenki „ potężna broń” i to nie tylko kobieca. Ale jak to w przypadku broni bywa, trzeba wiedzieć jak nią władać, w innym razie może być ona niebezpieczna. Nasze szkolenia w sposób elegancki, ale bezpruderyjny wprowadzą Państwa w arkana seksualności kobiety i mężczyzny. Pamiętajmy o tym, że kobietą i mężczyzną jesteśmy nie tylko we własnym domu, za zamkniętymi drzwiami sypialni, ale także w pracy i każdym innym środowisku. A to zobowiązuje. Jeśli nieraz Twoja własna płęć przeszkadza Ci w kontaktach biznesowych, natomiast prywatnie brakuje Ci pomysłu i odwagi jak ją podkreślić i wykorzystać to nasze szkolenia są właśnie dla Ciebie. Zapraszamy do nauki - niekiedy kontrolowanej a niekiedy nieograniczonej zmysłowości!

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V20	Znajdź mężczyznę swojego życia	szkolenie	2 dni	Warszawa
V21	Kobieta zmysłowa	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V30	Razem przez życie	szkolenie	2 dni	Warszawa



# Program: Razem przez życie

Czas trwania: 2 dni  
Miejsce: Warszawa

10.00 - 14.00 **DZIEŃ PIERWSZY**  
Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Słodki poczęstunek

Wykład/Warsztaty:  
Razem przez życie

14.30 - 16.00 Lunch  
W trakcie lunchu warsztaty: problematyczne dania

16.30 - 18.00 Wykład/Warsztaty  
Razem przez życie - ciąg dalszy

10.00 - 14.00 **DZIEŃ DRUGI**  
Wykład/Warsztaty:  
Razem przez życie - ciąg dalszy

14.30 - 16.00 Lunch  
Sztuka jedzenia pałeczkami

16.30 - 18.00 Spotkanie z Ekspertem:  
Dress code kobiety zmysłowej  
+ Voucher: Stylista

Podsumowanie spotkania  
Poczęstunek: sery i owoce  
Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

## CEL SZKOLENIA:

- Program może być wykorzystany zarówno do budowania jak i naprawiania kontaktów osobistych między mężczyzną i kobietą
- Celem szkolenia jest przybliżenie kobietom będącym w związkach formalnych i nieformalnych wiedzy na temat odmienności postrzegania świata i porozumiewania się kobiet i mężczyzn
- Poznanie najczęstszych błędów komunikacyjnych na poziomie kontaktów osobistych z płcią przeciwną; zdobycie umiejętności ich unikania oraz właściwej interpretacji zachowań i przekazywanych treści; szybkie rozpoznawanie manipulacji ze strony partnera i bezkonfliktowe przeciwstawianie się im
- Program mający na celu uzyskanie przez kobietę umiejętności szybkiego rozpoznawania problemów i radzenia sobie z nimi, techniki wpływania na zachowania i reakcje mężczyzny
- Poznawanie mężczyzny pod kontem jego pozytywnych cech
- Sztuka uwodzenia w stałym związku

*„Nie wstyd nie wiedzieć,  
ale wstyd nie pragnąć swojej wiedzy uzupełniać”*

Feliks Chwalibóg

## WIEDZA I KULTURA

Nasza edukacja nie kończy się wraz z opuszczeniem szkolnych murów. Świat ewoluuje, a ten, kto za nim nie podąża, nie tyle stoi w miejscu, co się uwstecznia. Wiedza i kultura to pojęcia bardzo szerokie i bogate w treść, to przygoda polegająca na odkrywaniu świata.

Poznanie innych kultur, ludzi, ich dzieł materialnych i niematerialnych, filozofii oraz dalszej i bliższej przeszłości porządkuje także naszą rzeczywistość, pozwala wiele zrozumieć i więcej dostrzec. Zapraszamy do przeżycia tej fascynującej intelektualnej przygody razem z naszymi ekspertami z dziedziny szeroko pojętej kultury i sztuki.

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V22	Dom Aukcyjny – Galerie	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V23	Dzień z Kulturą	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V24	Z Kulturą za Pan Brat	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V25	Zajęcia Wokalne I	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V26	Zajęcia Wokalne II	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V10	Savoir-vivre	szkolenie	1 dzień	Jaworowy Dwór
V27	Efektywna nauka	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V28	Etykieta i efektywna komunikacja Małej Lady/Malego Gentlemana	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V29	Rewolucja umysłu – samodoskonalenie	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V13	Etykotka	szkolenie	2 dni	Warszawa



Program: **Dom Aukcyjny - Galerie**

Czas trwania: 1 dzień  
Miejsce: Warszawa

10.00 - 13.00

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Słodki poczęstunek

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:  
Perełki malarstwa i sztuki

Kultura jest trendy – zasady doboru dzieł plastycznych do stylu  
i specyfiki wnętrz, wykończenie wnętrz, aranżacja pomieszczeń  
mieszkalnych i biurowych

Detale tworzą nastrój

Feng Shui – magia, tajemnice i sekrety

13.30 - 14.30

Lunch

Spotkanie z Ekspertem:

W trakcie lunchu wykład: „Sztuka zapraszania, rola gospodarza,  
toasty gospodarza, gały i pomyłki”

15.30 - 18.30

Spotkanie z Ekspertem:

Aukcje są dla każdego – z wizytą w domu aukcyjnym  
Malarstwo, rzeźba, znakowanie, certyfikacja, wyceny

Podsumowanie spotkania

Degustacja win

Spotkanie z Ekspertem: Sommelier

Poczęstunek: owoce, bukiet sałatek, deska serów

Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

*„Rzeczy proste są najbardziej niezwykle  
i tylko mędrcy potrafią je pojąć”.*

„Alchemik” Paulo Coelho

## WELLNESS

Pośpiech, stres, brak ruchu to niestety nasza codzienność. Tym samym to „grzechy główne” względem zdrowia, samopoczucia i wyglądu. Wellness to nie pogotowie ratunkowe w postaci diety odchudzającej przed wakacjami. Wellness to filozofia życia w zgodzie z samym sobą, według zasad zdrowego odżywiania, racjonalnej pracy i czynnego odpoczynku. To umiejętność życia z pasją, rozwoju duchowego, wyciszenia i koncentracji.

Wszyscy bardzo cenimy zdrowie ale jednocześnie bardzo je zaniedbujemy. Wydaje się, że na dbanie o siebie zawsze będzie czas. Nie ludź się, że żyjąc w ciągłym biegu i poświęcając się tylko pracy będziesz w niej efektywny. Bardzo często jest tak, że szczyt kariery zawodowej osiąga się ze zrujnowanym zdrowiem. A to połowiczny sukces. Przekonaj się jak bardzo zwiększy się Twoja chęć do życia, poziom energii i kreatywność kiedy zaczniesz pracować nad swoją kondycją i dbać o zdrowie. Zdrowa dieta i aktywność fizyczna, a co za tym idzie ładna sylwetka i dobre samopoczucie są, w dzisiejszym świecie miarą sukcesu, na równi z prestiżową pracą i wysokim standardem życia.

Nie ukrywamy, że jest to wiedza, która wymaga czasu a niekiedy przewartościowania dotychczasowych priorytetów i zmiany stylu życia. Nagrodą jest dobre samopoczucie, zdrowie i świadomość, że sami dla siebie jesteście dobrzy i w najlepszy sposób dbamy o swoje życie.

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V14	Zdrowie Pani	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V15	Zdrowie Pana	szkolenie	1 dzień	Warszawa
P18	Dietetyk dla Sylwetki I	pakiet		
P19	Dietetyk dla Sylwetki II	pakiet		
P20	Dietetyk dla Sylwetki III	pakiet		
P16	Dietetyk dla Urody I	pakiet		
P17	Dietetyk dla Urody II	pakiet		
P22	Dieta Przyszłej Mamy	pakiet		
P21	Dieta dla Maluszka	pakiet		
P23	Dostawa Posiłków	pakiet		
P25	Świat Masażu I	pakiet		
P26	Świat Masażu II	pakiet		



# Program: **Zdrowie Pana**

Czas trwania:

1 dzień

10.00 - 14.00

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Poczęstunek: kawa, herbata, bio-jogurt  
W trakcie poczęstunku wykład: „Suplementacja żywieniowa”

Wykład/Spotkanie z Ekspertem:  
Optymalny sposób żywienia  
Spotkanie z dietetykiem  
+Voucher: Dietetyk  
\* Voucher: indywidualna dostawa posiłków według ustaleń

W trakcie wykładu: poczęstunek - świeże soki, owoce

Spotkanie z Ekspertem:  
Kosmetyki Mężczyzny

14.30 - 16.00

Lunch  
Sztuka jedzenia pałeczkami

16.30 - 20.00

Relaks w SPA (sauna, basen, siłownia)  
Masaże - rodzaje, zastosowanie  
Spotkanie z Ekspertem: Trener Sportowy  
+Voucher: Trener  
+Voucher: Masażysta

Podsumowanie spotkania  
Poczęstunek: wina, deska serów  
Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

*„I zawsze będę dbał o tę odrobinę, którą posiadam,  
bo jestem za maluczki by mieć cały świat”*

„Alchemik” Paulo Coelho

## RODZINA

Rodzina to początek, określa naszą tożsamość, kształtuje światopogląd i charakter. To, co otrzymujemy jako dzieci, niejednokrotnie determinuje naszą dorosłość. Samo słowo najczęściej kojarzy się z domem rodzinnym i najbliższymi osobami. Wiadomo jednak, że rodzina nie jest czymś, co dzieje się samoistnie, bez naszego udziału. Wręcz przeciwnie, należy o nią szczególnie dbać. W pierwszej kolejności o więzy i relacje, w dalszej o atmosferę, klimat i całą otoczkę domu.

Paradoksalnie, chcąc dla rodziny tego co najlepsze, zaniedbujemy ją, swój czas poświęcając pracy, która ma zapewnić jej byt. Musimy jednak pamiętać, że żaden sukces zawodowy nie jest w pełni wartościowy bez szczęścia osobistego. Brak zaplecza, jakim jest rodzina, z czasem odbija się w każdej innej sferze życia.

W RPC chcemy Państwu pokazać, że czas spędzony z najbliższymi to najlepsza inwestycja, że porozumienie pomiędzy rodzicami a dziećmi zawsze jest możliwe i że to nie pobłażliwość jest miarą prawdziwej miłości.

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V18	Dzień Mamy i Córkę – Dzień Sportowy	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V17	Dzień Mamy i Córkę – Dzień z Gracją	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V16	Dzień Mamy i Córkę – Garderoba	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V13	Etykotka	szkolenie	1 dzień	Warszawa



Program: **Etykotka czyli etykieta  
dla dzieci od 8 do 14 lat**

Czas trwania:

2 dni

**DZIEŃ PIERWSZY:**

10.00 - 15.00

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Słodki poczęstunek

**Warsztaty:**

Co to znaczy być grzecznym

Po co być grzecznym

Kiedy mówić dziękuję, przepraszam, proszę

Jak się witać z koleżanką i kolegą

Jak się witać z dorosłymi

Rozmowa przez telefon

Dobry przykład w szkole

Dostosowanie ubioru do okazji i urody

Jak osiągnąć swobodę i pewność siebie

Mowa ciała

W trakcie przerwy: poczęstunek

**DZIEŃ DRUGI:**

10.00 - 15.00

Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących  
Słodki poczęstunek

**Warsztaty:**

Zachowanie w czasie przyjęć (urodziny, dyskoteki)

Przyjmowanie komplementów oraz krytyki

Jak skrytykować i nie urazić

Rozwiązywanie konfliktów w szkole, w domu i wśród rówieśników

Zachowanie się przy stole:

- jak ładnie siadać i wstawać od stołu

- jak ładnie jeść, rozmowy przy stole

- radzenie sobie w kłopotliwych sytuacjach

W trakcie przerwy: poczęstunek

Wspólne szkoleniowe przyjęcie

Przykład szkolenia

*„Aby zdobyć wielkość człowiek musi  
tworzyć a nie odtwarzać”  
Antoine de Saint Exupery*

## PASJA

Każdy człowiek ma swoje zainteresowania, ulubione zajęcia, rzeczy, którym się poświęca dobrowolnie i z przyjemnością. Ma swoje pasje. Niezależnie od tego, czym się pasjonuje, zawsze jest to coś wartościowego, co podkreśla indywidualizm, nadaje charakter, czyni daną osobę niepowtarzalną. Sukces w życiu mierzy się nie tylko stanem konta, ale też umiejętnością czerpania przyjemności z prostych czynności, wykonywanych dla siebie. Dlatego tak ważne jest to, żeby o swoich pasjach nie zapominać, aby mimo codziennego natłoku spraw znaleźć czas na realizację swoich małych namiętności. To pozwoli Ci na zrelaksowanie się, wyciszenie a tym samym na większą efektywność w pracy i chęć do życia. Przekonasz się, że czas poświęcony na swoje zainteresowanie nigdy nie jest czasem straconym. Łatwiej jest prowadzić interesy i radzić sobie z codziennymi obowiązkami kiedy masz możliwość odskocznii, czas dla siebie, kiedy oddajesz się temu co sprawia Ci autentyczną radość i satysfakcję.


ROYAL PRESTIGE CLUB oferuje Państwu szeroki wachlarz aktywności, które, mamy nadzieję, zadowolą Waszym sercem i wyobraźnią.

Nazwa programu/forma/czas trwania/miejsce:

V25	Zajęcia Wokalne I	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V26	Zajęcia Wokalne II	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V22	Dom Aukcyjny - Galerie	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V23	Dzień z Kulturą	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V24	Z Kulturą za Pan Brat	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V18	Dzień Mamy i Córkki - Dzień Sportowy	szkolenie	1 dzień	Warszawa
V17	Dzień Mamy i Córkki - Dzień z Gracją	szkolenie	1 dzień	Warszawa



# Program: **Z Kulturą za Pan Brat**



Czas trwania:	1 dzień
10.00 – 14.00	Powitanie uczestników, prezentacja prowadzących Poczęstunek: kawa, herbata, ciasto  Wykład/Spotkanie z Ekspertem: Popularne nurty we współczesnej muzyce  Klasyki w muzyce
14.00 – 15.00	Lunch Sztuka jedzenia pałeczkami
15.30- 18.30	Wykład/Warsztaty: Kultura Kawy Szkolenie z technik art latte: rosetta, 2 rosetty, serce, jabłko  Podsumowanie spotkania Poczęstunek: wina, deska serów Wręczenie Kart Royal Prestige Club

Przykład szkolenia

# WARSZTATY

## KREATYWNOŚĆ

- W 2 Etniczne klimaty - batikowa apaszka
- W 3 Feng shui - kreowanie harmonii otoczenia
- W 5 Idealny dom - warsztaty projektowania wnętrz
- W 6 Kamieni moc - biżuteria z kamieni naturalnych
- W 7 Kolor - jego moc i znaczenie
- W 8 Malowanie na jedwabiu - apaszka
- W 9 Malowanie na jedwabiu - koszulka
- W 10 Mała kawa z przyjaciółką
- W 11 Ogród marzeń
- W 16 Śniadanie w ogrodzie
- W 18 Tea time - malowanie na ceramice
- W 19 Witrażyk - malowanie na szkle
- W 35 Zajęcia wokalne - niezbędnik
- W 36 Zajęcia wokalne - scena
- W 58 Sztuka układania kwiatów - poziom 1
- W 59 Sztuka układania kwiatów - poziom 2
- W 60 Sztuka układania kwiatów - poziom 3
- W 62 Warsztaty garncarskie
- W 63 Warsztaty ceramiczne
- W 64 Warsztaty plastyczne - obraz

## RELAKS

- W 4 Hawajski masaż żywiołów Kahi Loa
- W 12 Praca z czakrami - droga do pełni
- W 37 Joga dla początkujących
- W 38 Joga - I stopień
- W 39 Joga regenerująca
- W 40 Joga - II stopień
- W 41 Joga kręgosłupa
- W 42 Joga pranajama
- W 43 Joga Mamy i Maluszka
- W 44 Joga w Ciąży
- W 45 Joga dla dzieci
- W 46 Joga po 50-tce
- W 61 Taniec pasji i zmysłów

## TANECZNYM KROKIEM

- W 17 Taniec arabski - taniec brzucha
- W 53 Taniec indyjski - Bollywood
- W 47 Salsa solo - dla początkujących
- W 48 Salsa solo - dla średniozaawansowanych
- W 49 Salsa solo - dla zaawansowanych
- W 50 Salsa w parach - dla początkujących
- W 51 Salsa w parach - dla średniozaawansowanych
- W 52 Salsa w parach - dla zaawansowanych
- W 55 Tango - dla początkujących
- W 56 Walc angielski - dla początkujących
- W 57 Walc wiedeński - dla początkujących
- W 54 Gracja z Modelką
- W 61 Taniec pasji i zmysłów

## PSYCHOLOGIA

- W 1 Asertywna Ja
- W 12 Praca z czakrami - droga do pełni
- W 13 Przepis na sukces
- W 14 Sztuka komunikacji na co dzień
- W 15 Sztuka relaksu
- W 20 Wpłyn na jakość swojego życia

## CZAS DLA RODZINY

- W 21 Teatr Cieni
- W 22 Koralikowe szaleństwo
- W 23 Serwis dla mojej lalki
- W 24 Ceramiczne jajo
- W 25 Szyjemy lalkę
- W 26 Teatr lalek
- W 27 Budujemy miasto
- W 28 Anioły
- W 29 Teatr pantomimy
- W 30 Taniec arabski dla Mamy i Córk
- W 31 Malowanie koszulek
- W 32 Breloki i zawieszki
- W 33 Malowanie na ceramice - kubek
- W 34 Spinki do włosów

# Budujemy miasto

Prezentujemy propozycję warsztatów artystycznych i edukacyjnych skierowanych do Dzieci i ich Rodziców. Nasze warsztaty to czas wesoło i twórczo spędzony razem – zajęcia, w których Rodzice i Dzieci mogą brać wspólny udział – to poznanie nowych technik i różnych ciekawych zagadnień z dziedziny plastyki, muzyki, teatru. Każde spotkanie to nowe doświadczenie, interesująca podróż dwóch pokoleń, możliwość lepszego poznania Rodziców i Dzieci. Często dorośli nie potrafią zorganizować wspólnych rozrywek dla siebie i swoich dzieci – poza banalnymi wyprawami do kina, czy zoo, a nasze doświadczenia pokazują, że wspólne artystyczne zabawy cieszą się wielkim powodzeniem.

10.00 – 11.00 Powitanie uczestników  
Poczęstunek: kawa, herbata, soki, ciasto

Profesjonalne techniki dekorowania kaw

11.00 – 13.00 Warsztaty:  
Każda rodzina stworzy swój fragment miasta – np.: teren szkoły, stację benzynową, itd.  
– razem stworzymy całe miasto.

13.30 – 15.00 Lunch  
Savoir-vivre przy stole

Miejsce prowadzenia zajęć: Warszawa

## Ogród marzeń – projektujemy pachnący ogród, balkon lub taras

Krok po kroku dowiemy się, jak zaprojektować, urządzić i pielęgnować ogród, aby był funkcjonalny i piękny przez cały rok. Poznamy zasady projektowania przestrzeni i doboru roślin.

09.00 – 10.00 Powitanie uczestników  
Poczęstunek: kawa, herbata, ciasto  
Profesjonalne techniki dekorowania kaw / lub Sztuka parzenia herbaty

10.00 – 18.00 Warsztaty:  
Program zajęć: określenie potrzeb użytkowników ogrodu  
charakterystyka warunków naturalnych, otoczenia działki, architektury (elewacje budynków)  
inventaryzacja terenu (uzbrojenie, istniejące rośliny)  
układ funkcjonalno-przestrzenny  
wykonanie koncepcji ogrodu (określenie stylu, charakteru i kolorystyki ogrodu, ukształtowania terenu, układ roślin, uwzględnienie osi widokowych, ustalenie dominant, wyznaczenie miejsc do wypoczynku, zabaw itp., usytuowanie zabudowań gospodarczych, np. śmietnika czy budy dla psa)  
materiał roślinny: drzewa, krzewy, byliny, pnącza, rośliny do donic, kompozycji balkonowych i ogrodów zimowych, trawnik (siany i rozkładany z rolki), stereotypy i błędy w stosowaniu niektórych gatunków i odmian roślin (asortyment, pokroje, kolory, kwitnienie, wymagania klimatyczne, glebowe i pielęgnacyjne), rośliny trujące i kłujące  
zasady cięcia roślin  
choroby i szkodniki  
narzędzia i rozwiązania techniczne - kosiarki, automatyczne nawadnianie;

W trakcie warsztatów: lunch

Miejsce prowadzenia zajęć: Warszawa

Przykład warsztatów

# PAKIETY

## METAMORFOZA

- P 8 Metamorfoza I - Kobieta
- P 9 Metamorfoza II - Kobieta
- P 10 Metamorfoza III - Kobieta
- P 11 Metamorfoza IV- Kobieta
- P 12 Metamorfoza V - Kobieta
- P 13 Metamorfoza I - Mężczyzna
- P 14 Metamorfoza II - Mężczyzna
- P 15 Metamorfoza III - Mężczyzna
- P 30 Metamorfoza Anti Aging
- P 31 Metamorfoza Przyszłej Mamy
- P 32 Metamorfoza Slim Style

## URODA I STYL

- P 1 Stylista I
- P 2 Stylista II
- P 3 Stylista III
- P 4 Zakupy ze Stylistą
- P 5 SOS Modowe
- P 6 Make-up
- P 7 Wizaż
- P 24 Gracja

## Zdrowie

- P 16 Dietetyk dla Urody I
- P 17 Dietetyk dla Urody II
- P 18 Dietetyk dla Sylwetki I
- P 19 Dietetyk dla Sylwetki II
- P 20 Dietetyk dla Sylwetki III
- P 21 Dieta dla Maluszka
- P 22 Dieta Przyszłej Mamy
- P 23 Dostawa Posiłków

## SPECJALNA OKAZJA

- P 27 Ślubna Metamorfoza
- P 28 Ślubny Express
- P 29 Wielkie Wyjście

## MAMĄ BYĆ

- P 21 Dieta dla Maluszka
- P 22 Dieta Przyszłej Mamy
- P 31 Metamorfoza Przyszłej Mamy

## RELAKS

- P 25 Świat Masażu I
- P 26 Świat Masażu II



# Zakupy ze Stylistą

Proponujemy indywidualne Zakupy ze Stylistą.

Nasz zaufany stylistka ma wiedzę na temat aktualnych trendów, umiejętność doboru ubrań do konkretnego typu urody oraz ... czas na zakupy

Dzięki naszemu Ekspertowi:

poznasz miejsca, gdzie można kupić świetne stroje

odświeżysz swój wizerunek

kupione ubrania na pewno będą pasować do Twojego typu urody i sylwetki

# Dietetyk dla Urody I

Nasz Dietetyk zaprojektuje program specjalnie dla Ciebie. Czeką Cię codzienna porcja piękna na talerzu. Dania smaczne, zdrowe i korzystnie wpływające na stan Twoich włosów, na cerę i paznokcie. Pełna swoboda wyboru Twoich ulubionych produktów. Godziny i forma posiłków dopasowana do Twojego stylu życia. Chcesz utrzymać piękną cerę po lecie? Masz łamliwe paznokcie, szare i matowe włosy? Ten program jest właśnie dla Ciebie – schudnij ze smakiem, piękniej w oczach.

Wizyta wstępna obejmuje: pomiar antropometryczny, zebranie wywiadu żywieniowego, przedstawienie wstępnych założeń diety i zaleceń żywieniowych, przekazanie dzienniczka dietetycznego.

Czas trwania ok. 1,5h

Przekazanie diety (po 7 dniach roboczych od wizyty wstępnej) obejmuje: przekazanie i omówienie 7-dniowego jadłospisu, analizę dotychczasowego sposobu odżywiania się na podstawie dzienniczka dietetycznego.

Czas trwania ok. 30 - 45 min

Wizyta kontrolna (po 14 dniach od przekazania jadłospisu) obejmuje: pomiar antropometryczny, omówienie zasad samodzielnego modyfikowania jadłospisu (wg zadanej racji pokarmowej)

Czas trwania ok. 30 - 45 min

# Gracja

Sposób poruszania się to manifestacja samopoczucia i stosunku do świata. Sposób chodzenia to pierwsza informacja o sobie jaką podajemy światu.

Pod okiem modelki - nauczymy nasze Klientki kilku sztuczek, które sprawią że będą one postrzegane jako zmysłowe pantery: na wybiegu, w domu, pracy, na ulicy.

W końcu będzie wiadomo jak seksownie wsiąść z samochodu i jak usiąść w tej króciutkiej sukience.

Przykłady pakietów



## KONTAKT

### **ROYAL PRESTIGE CLUB**

• Grupa Consortium Discovery •

02-691 Warszawa; ul. Obrzeźna 4/28

tel./fax (022) 2524470

e-mail: [biuro@royalprestigeclub.pl](mailto:biuro@royalprestigeclub.pl)  
[www.royalprestigeclub.pl](http://www.royalprestigeclub.pl)

---

NIP 526-222-50-91

Regon 551196976

konto:

Consortium Discovery mBIZNES  
56114020040000370250568830