

Letní pobyt pro ženy „VITÁLNÍ ŽENA“ – informace o konání

Pořádá: Centrum Radost, z. s., IČO 06026494, č. ú. 2501221329/2010

ve spolupráci: Junák - středisko Oheň Most, SNP 1191, Most, IČ: 413 24 919

informace:

Alena Jiráková, tel. 608 282 825, a.jirakova@seznam.cz

Martina Pechová, tel. 774 638 599, komarkova.martina26@gmail.com

Zdeňka Palová, tel. 777 950 172, palova.zdenka@seznam.cz

Místo pobytu: Podkrkonoší - Chalupa pod Lípou (<https://www.podlipou53.cz/>)

Termín: 12. 8. - 19. 8. 2023

Cena: 11 000 Kč

Na pobyt je nutné **složit zálohu 3000 Kč** (možno i celou částku) nejpozději do **20. 4. 2023, doplatek potom do 20. 6. 2023 nebo dle domluvy** na č. ú. 2501221329/2010

V popisu při zadávání platby uveďte: **vitální ženy + vaše celé jméno**. Záloha je nevratná. Zrušení pobytu týden před začátkem nebo v době konání není možné nijak finančně kompenzovat a nárok na vrácení peněz zaniká, je možné za sebe poslat náhradnici. Místo na pobyt je vám závazně rezervováno až po zaplacení zálohy.

Přihlášku je nutné vyplnit on-line, na stránkách www.radostmost.cz, poté vám přijde na email.

Stravování: bude probíhat v místní kuchyni, na přípravě jídel se podílí ve skupinkách všechny ženy. Jak si snadno a kvalitně připravit výživnou stravu je součástí programu pobytu. Můžete se těšit na luxusní recepty.

V rámci stravování budou k dispozici zelené potraviny firmy Green Ways.

Ubytování: pro 26 vitálních žen, zajištěno v 7mi ložnicích, součástí chalupy je sauna, bazén, rybník, společenská místnost, velká kuchyň, venkovní terasa, ohniště, gril, venkovní i vnitřní prostor na cvičení

Podívat se můžete zde:

<https://www.podlipou53.cz>

Příjezd a ukončení:

příjezd v sobotu 12. 8. 2023 mezi 16.00 – 18:00 hod, začínáme večerí

končit budeme v sobotu 19. 8. 2023 snídaní

Co nás čeká:

Týden plný péče o sebe samu, o své tělo, mysl i kreativitu. Otevřeme dveře vitalitě a vpustíme si do života lehkost, živost a svěžest. Posílíme sami sebe i naše vztahy na různých rovinách.

Programem vás bude provázet Martina Pechová, Zdeňka Palová a Alena Jiráková, všechny lektorky mají zkušenosti a potřebné vzdělání či kurzy na činnost, kterou vás přicházejí provázet a inspirovat.

Naučíme se vnímat vděčnost za jídlo, které si společně vytvoříme. Vyzkoušíme si skvělé recepty dle Anthonyho Williama, budeme asistovat v kuchyni a vše okoukáme tak, abychom doma mohly, pokud budeme chtít, s lehkostí navázat a pokračovat v nastavených kolejkách. Naučíme se sestavit si jídelníček a odvezeme si spoustu prima receptů.

S Marťou se naučíme láskyplně i efektivně sportovat tak, abychom vnímaly vděčnost za naše tělo, bylo nám to příjemné a našemu tělu prospěšné. Každý sportuje dle svých fyzických i zdravotních možností. Marťa nám také představí relaxační a dechové techniky, provede nás meditací.

Se Zdeničkou se podíváme, co se nám honí v hlavě a zkusíme si nastavit mysl tak, abychom byly schopné vpustit lehkost do života. Užít si ji, když ji cítíme a obnovit ji, když nás přepadnou těžší chvíle. Jsme to my, kdo určuje, jak se v daných situacích budeme cítit či reagovat.

S Alčou nás čekají chvíle plné tvoření a rozvíjení naší kreativity a radosti. Letos vyzkoušíme mozaiku, na tu se moc těšíme. Vyskládáme si pěkný tác nebo květináč. Odvezeme si domů i další krásné výrobky, ve kterých budeme mít svou vlastní tvořivou energii a které dozdobí naši domácnost. Na tvoření nepotřebujeme žádnou zkušenost, speciální nadání ani nic dalšího, vše se naučíme a společně vytvoříme. Buďte bez obav, půjde nám to.



Také se společně vnoříme do tématu vztahů, jak je vnímáme, tvoříme a co můžeme udělat pro to, abychom se ve všech svých oblastech cítily dobře a byly obklopeny lidmi, se kterými jsme rády.

Společně vám představíme ještě další dovednosti, které nás baví a máme chuť vám je předat formou ženských kruhů a zaměřit se na ně pohledem vděčnosti – např. partnerství, my sami, pánevni dno,...

Záměrem celého týdne je nastartovat svou vitalitu a naučit se o sebe pečovat, tvořit, užít si spolubytí, společné sdílení a legraci. Přejí bychom vám, aby vše, co se společně naučíme, bylo pro vás možné přenést do svého života.

Pokyny lektorek jsou pro účastnice pouze návrhy, kterými se účastnice řídí dle vlastního uvážení.

Má-li účastnice jakékoli zdravotní potíže, ať už s medikací, či bez, zavazuje se před přihlášením o této skutečnosti a o charakteru obtíží, které jsou nebo byly důvodem léčby, informovat lektorky a společně s nimi rozhodnout o své účasti či omezení některých aktivit.

S sebou:

- pohodlné oblečení
- oblečení na procházky po okolí
- kvalitní obuv (trekové boty, boty na sport, přezůvky,...)
- oblečení na chůzi či běh venku
- měkké oblečení na malé cvičení na chalupě
- pohodlné šaty na tanec a ženský kruh
- sarong
- prostěradlo do sauny
- plavky
- podložka na cvičení
- lahev na vodu
- zápisník a psací potřeby
- na tvoření: kladívko, nůžky