

## Letní pobyt pro ženy „VITÁLNÍ ŽENA“ 2024 – informace o konání

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

### informace:

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

Martina Pechová, tel. 774 638 599, [komarkova.martina26@gmail.com](mailto:komarkova.martina26@gmail.com)

Zdeňka Palová, tel. 777 950 172, [palova.zdenka@seznam.cz](mailto:palova.zdenka@seznam.cz)

Lenka Skalická, tel. 606 140 816, lenka.skalicka.cz@gmail.com

**Místo pobytu:** Chalupa Relax Vrchovina Sychrov, Český ráj

**Termín:** 11. 8. - 17. 8. 2024

**Cena:** 13 000 Kč (11 000 Kč při zaplacení zálohy 2000 Kč do 31.12.2023)

**Platbu je možné rozdělit na několik splátek.**

Na pobyt je nutné **složit zálohu 2000 Kč** (možno i celou částku) do 30. 3. 2024, **doplatek** potom **do 20. 6. 2022 nebo dle domluvy** na č. ú. **2501221329/2010**

V popisu při zadávání platby uveďte: **vitální ženy + vaše celé jméno. Záloha je nevratná.** Při zrušení pobytu měsíc před začátkem je storno poplatek 50% z ceny pobytu, 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](http://www.radostmost.cz), poté vám přijde na email. Přihlášku není třeba tisknout.

**Stravování:** bude probíhat v místní parádně vybavené kuchyni, na přípravě jídel se podílíme společně, ve skupinkách se střídáme v kuchyni, kterou zajišťuje Martina Pechová. Jak si snadno a kvalitně připravit dobrou a zdravou stravu je součástí programu pobytu. Můžete se těšit na luxusní recepty.

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

**Ubytování:** pro 25 vitálních žen, zajištěno v plně vybavených krásných apartmánech po 2-8 osobách, sauna, bazén se slanou vodou, společenská místnost, velká kuchyň, venkovní terasa, ohniště, gril, venkovní i vnitřní prostor na cvičení

**Podívat se můžete zde:** <https://relaxvrchovina.cz/>

### Příjezd a ukončení:

**příjezd v neděli 11. 8. 2022 mezi 16.00 – 18:00 hod,** začínáme večerí

**končit budeme v sobotu 17. 8. 2024 snídaní**

**vitální žena – SEBEROZVOJOVÝ A TRANSFORMAČNÍ POBYT**

téma letošního ročníku: **Napoj se na své zdroje**

### **PROGRAM:**

**Pohyb:** jógalates ráno a večer, tanec, výlet

**Tematické okruhy:** každodenní sdílení na téma moje zdroje, hranice, vztahová dynamika, sebeúcta, sebepřijetí

**Vitální strava:** zdravé, chutné a výživné vaření

**Tvořivé dílny podporující kreativitu:** malování na hedvábí, korálky, ...

**Workshopy na téma:** pánevní dno, zdroje energie pro život

**Sebepéče:** péče o tělo, relaxační techniky, sauna, bazén

**Možnost práce s individuálními tématy.**

**Lektorský tým:**

Alena Jiráková – tematické sdílení, zdroje, tvoření

Martina Pechová – vaření, workshop pánevní dno

Lenka Skalická – tanec, jogalates, relaxace

Zdeňka Palová – výlet, čtení, inspirace

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. Informujte nás také o stravovacích omezeních.

**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
- plavky
- podložka na cvičení
- lahev na vodu
- zápisník a psací potřeby
- ostré nůžky na tvoření