

Letní pobyt pro ženy „VITÁLNÍ ŽENA“ 2025 – 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

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

Místo pobytu: Chalupa Relax Vrchovina Sychrov, Český ráj, <https://relaxvrchovina.cz/>

Termín: 17. 8. - 23. 8. 2025

Cena: 15 000 Kč (13 000 Kč při zaplacení nevratné zálohy 2000 Kč do 31.12.2024)

Platbu je možné rozdělit na několik splátek.

Na pobyt je nutné složit zálohu 2000 Kč (možno i celou částku) do 30. 3. 2025, doplatek potom do 20. 6. 2025 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. Záloha 2000 Kč je nevratná.

Přihlášku je nutné vyplnit on-line, na stránkách 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 17. 8. 2025 mezi 16.00 – 18:00 hod, začínáme večerí

končit budeme v sobotu 23. 8. 2025 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

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
- pěkné vyřazené oblečení, které chcete nabídnout k prodeji nebo darování