



*Relaxační a prodloužený víkend pro ženy :
pořádá Renata Štěpánová a Markéta Musilová*

Jak dál se SEBELÁSKOU?

Jak v sobě dál rozvíjet zvyky sebelásky, vnímat své pocity, postoje k sobě a svému sebevědomí, odpuštění sobě, léčení holčičky a uctění své královny, konstelace na téma.

Tento prodloužený pobyt pro ženy s technikami Rodinných konstelací, meditacemi, tancem, psychologickými hrami, sdílením a vědomou jógou, která otevírá srdce i tělo budeme pokračovat v Sebelásce a navážeme na první víkend v květnu 2022. Můžete přijet jako na pokračovací víkend, pokud jste byli na prvním, ale můžete přijet i poprvé, pokud vás rozvoj sebelásky láká a chcete si i užít nádhernou přírodu kolem, odpočinout si, užít si zdravé a výborné vegetariánské jídlo. Markétka vás provede 2x denně vědomou a dance jógou pro protažení a zpřítomnění do těla.

KDY: ČT 25.- NE 28.května 2023

od ČT 18.00 hod - do Ne cca 14.00 hod

KDE: v krásné přírodě České Kanady, nová chalupa Valtínov

https://www.e-chalupy.cz/jizni_cechy/chalupa-valtinov-ubytovani-pronajmuti-4138.php

S sebou: pohodlné oblečení na doma, na ven i na cvičení, přezůvky, šátek na oči, šaty pro královnu, karimatku, deku, polštářek.

Cena celkem: 4 900,- Kč cena se skládá: 2 500,- ubytování, peřiny i povlečení a plná penze vegetariánská na 3 dny, včetně pití a Markétky koláčů + 2 400,- kompletní 3x celodenní program. V případě, že přijedete později nebo odjedete dříve, cena pobytu se nemění.

Záloha: 2 400,- Kč na účet: **223988431/0600** vaše přihlášení je platné po zaplacení zálohy, **doplatek 2 500,- Kč** platíte hotově na místě.

Doprava: vlastní – nabízíme svezení z Jihlavy, kontaktujeme vás na společnou spolujízdu z Teplic, Ústí nad Labem, Jihlavy nebo jiných měst.

Příjezd: ve ČT 25.5. mezi 16.00 – 18.00 hod, začínáme v 18.00 hod společnou večeří

Odjezd: v Ne 28.5. po obědě, cca v 14.00 hod.

Veškerý program je dobrovolný.

Přihlášení a informace: Renata Štěpánová 737 504 979, renda.stepanova@seznam.cz

Markéta Musilová 777 129 950, marki.smetanova@centrum.cz

Zjednodušený program prodlouženého víkendu pro ženy:

8.00 – 8.45 ranní jóga - Markétka

9.00 – 10.00 snídane, káva

10.00 – 12.30 Rodinné konstelace – Renata

13.00 - 15.00 oběd, relaxační volno (procházka)

15.00 – 17.00 techniky Sebelásky - Renata

17.00 – 18.00 vědomá jóga, dance jóga, masáže - Markétka

18.30 – 19.30 večeře, relaxační volno

20.00 – 22.00 tanec, oheň, meditace,

Pokud máte zájem užít si zajímavý prodloužený víkend, přihlaste se, co nejdříve, těšíme se na vás, počet míst je omezen na 12 žen.