



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

CESTA K SEBELÁSCCE

***Zveme vás na relaxační pobyt pro ženy s
technikami Rodinných konstelací,
meditací a s vědomou jógou, která
otevívá srdce a tělo, také se budeme učit
nové zvyky a techniky sebelásky.
Posílíme své sebevědomí a tělo.***

KDY: ČT 5.- NE 8.května 2022 od ČT 18.00 do Ne 14.00

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,
karimatku, deku, polštářek*

Cena celkem: 4 200,- Kč cena se skládá: 2 200,- ubytování, peřiny i povlečení a plná
penze vegetariánská na 3 dny, včetně pití + 2000,- kompletní 3x celodenní program

Záloha: 2000,- Kč na účet: 223988431/0600 vaše přihlášení je platné po zaplacení zálohy

***Doprava: vlastní – nabízím svezení pro 1-2 ženy z Teplic, kontaktujeme vás na
společnou spolujízdu z Teplic, Ústí nad Labem, Jihlavy nebo jiných měst.***

Příjezd: ve ČT 5.5. mezi 16.00 – 18.00 hod, začínáme v 18.00 hod společnou večeří

***Odjezd: v Ne 8.5. po obědě, cca v 14.00 hod. V případě, že přijedete později nebo
odjedete dříve, cena pobytu se nemění. Veškerý program je dobrovolný.***

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

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

Program relaxačního prodlouženého víkendu pro ženy:

ČT: 18.00 – 19.00 společná večeře

19.00 – 21.00 seznámení, úvodní program, meditace

PÁ: 8.00 – 8.45 ranní jóga - vede Markétka

9.00 – 10.00 snídaně, káva

10.00 – 12.30 Rodinné konstelace na téma Sebelásky nebo vlastní téma - Renata

13.00 – 15.00 oběd, relaxační volno

15.00 – 17.00 techniky Sebelásky – sdílení, meditace, psychologické hry – Renata

17.00 – 18.00 vědomá jóga – harmonizace energetických drah, masáž obličeje – M.

18.30 – 19.00 večeře

20.00 – 22.00 meditace, vzájemná thajská masáž – Renata, Markétka

SO: 8.00 – 8.45 ranní jóga – asány pro otevření srdce – Markétka

9.00 - 10.00 snídaně, káva

10.00 – 12.30 Rodinné konstelace na téma sebelásky nebo vlastní téma – Renata

13.00 – 15.30 oběd, relaxační volno, meditační procházka

15.30 – 17.00 techniky Sebelásky – přijetí a péče o vnitřní dítě

17.00 – 18.00 vědomá jóga – dokonalé poznání sebe sama v souladu s pohybem -M.

18.30 – 19.00 večeře

20.00 – 22.00 taneční meditace, tanec, oheň, sdílení – Renata, Markétka

NE: 8.00 – 8.45 ranní jóga – jógou k sebelásce - Markétka

9.00 – 10.00 snídaně, káva,

10.00 – 12.30 Rodinné konstelace, techniky Sebelásky, dokončení – Renata

13.00 – 14.00 oběd, zabalení, rozloučení, odjezd

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