

ZÁŽITKOVÉ VÍKENDY V MRÁKOTÍNĚ

Věnujte víkendové chvíle jen sami sobě.

Zpracujte na svém těle i myslí
a posuňte se ve svém životě dál.

PERFECT BODY - PERFECT MIND

Srdečně zveme všechny příznivce, stálíce
i nové zájemce ke společným prožitkům.

Těšíme se na všechna opětovná setkání i nové tváře.

Ještě jste je nezažili? Nevadí!
Slibujeme, že nebudete chtít odjet :)

Kdy: 26.-28.8.2016 23.-25.9.2016

Cena: 2.500,-Kč

Víkendové cvičebně-relaxační workshopy tvořené různými Body&Mind styly,
dynamickými meditacemi, imaginacemi, relaxačními technikami apod.
Tempo a náročnost jsou uzpůsobeny ke zvládnutí všem účastníkům.

TĚŠÍ SE NA VÁS:

Erika Florianová

Erika je zkušeným profesionálem v oblasti práce s tělem a myslí, které se intenzivně věnuje již 20 let. Je zakladatelkou Školy Pilates, kterou vedla do roku 2015. V současnosti se věnuje alternativní psychoterapii při aktivním zapojení těla pro odstranění bolestí a psychických bloků. Neustále se vzdělává a zkušenosti mimo jiné sbírá při svých dlouhodobých pobytech v zahraničí (New Zealand, Costa Rica, Havaii, Cyprus).

Erika bude pečovat o pohodlí vašeho těla a myslí, spokojené žaludky a psychickou pohodu.

Více o Erice se dočtete na
www.perfectmind.cz.



Daniela Kalvodová

Daniela je dlouholetou lektorkou Body&Mind cvičebně-relaxačních programů zaměřených na zdravé fungování těla a klidnou mysl. Profesionálně se věnuje oblastem osobního rozvoje a vzdělávání, kde působí jako koučka, terapeutka a lektorka. Zaměřuje se na využití vnitřního potenciálu k dosažení osobní spokojenosti a rovnováhy v jednotlivých oblastech života.

Daniela vás bude provázet jednotlivými workshopy v propojení těla a mysli pro nastartování pozitivních změn.

Více o Daniele se dočtete na

bodymindwork.cz

nlpkoucink.cz



Program:

Pátek:

- od 14:00 příjezd, občerstvení, ubytování, seznamování, relax ...
15:30 - 18:30 **cvičebně-relaxační workshop**
18:30 večere - s láskou připravená
20:00 - 22:00 **Léčivé vůně a oleje pro mysl i tělo I.** - workshop
Nechejte se unášet vůněmi a působením éterických a rostlinných olejů, namíchejte si luxusní olejíček pro vaši pleť nebo olejový parfém.

Sobota:

- 07:30 - 09:00 pohodové snídání
09:00 - 12:00 **cvičebně-relaxační workshop**
12:00 oběd - plný vůní a chutí
14:00 - 17:00 **Výlet na silová místa v okolí**
17:00 - 19:30 večere - vaříme společně J
20:00 - 22:00 **Feng Shui pro tělo, prostor i hlavu I.** - workshop
Do tajů tisíce let starého učení pro vytvoření harmonie a hojnosti ve všech oblastech života vás společně s Danielou uvede Kateřina Maňoušková.

Neděle:

- 7:30 - 9:00 snídání (možná i pyžamové:)
9:00 - 12:00 **cvičebně-relaxační workshop,**
šamanské bubnování a meditace v přírodě
12:00 oběd - užíváme si poslední společné jídlo
14:00 **odjezd do Telče** - prohlídka, nákupy suvenýrů, cukrárna? :)
společné rozloučení v zámeckém parku, odjezd domů

Změna programu vyhrazena.