

Podzim v pohybu

PROGRAM

11. - 13. 10. 2024

PÁTEK	11:00 - 13:00	PŘÍJEZD, UBYTOVÁNÍ, OBĚD
	13:30 - 14:30	UVÍTÁNÍ A "LADĚNÍ"
	15:00 - 16:00	LEKCE CORE FLOW
	18:00 - 19:00	VEČEŘE
	20:00 - 22:00	SAUNA TIME

SOBOTA	07:00 - 07:20	JEZÍRKOVÁ STIMULACE
	07:45 - 08:45	RANNÍ FASCINACE POHYBEM
	09:00 - 10:00	SNÍDANĚ
	10:30 - 12:30	WORKSHOP AQUAREL
	13:00 - 14:00	OBĚD
	16:30 - 17:30	POHYBOFKA
	18:00 - 19:00	VEČEŘE
	20:00 - 22:00	SAUNA RELAX TIME



Podzim v pohybu

PROGRAM

11. - 13. 10. 2024

NEDĚLE	07:00 - 07:20	JEZÍRKOVÁ STIMULACE II.
	07:45 - 08:45	RANNÍ POHYBOVÉ FLOW
	09:00 - 10:00	SNÍDANĚ
	10:30 - 12:00	WORKSHOP CHODIDLA
	12:30 - 13:30	LEHKÝ OBĚD A ZÁVĚR
	14:00	ODJEZD

MASÁŽE LUCIE VEČEŘOVÁ: ROZPIS BUDE K
DISPOZICI NA MÍSTĚ, PLATBA INDIVIDUÁLNĚ

ÚČAST V PLÁNOVANÉM PROGRAMU JE VÍTANÁ.



Podzim v pohybu

MÍSTO KONÁNÍ
OŘECHOVÝ DVŮR

VELKÉ NEPODŘICE Č.P. 33
U JIHOČESKÉHO PÍSKUE

LEKTOR: ELIŠKA LECHNEROVÁ

CO BUDETE POTŘEBOVAT

- POHODLNÉ OBLEČENÍ NA CVIČENÍ
 - PODLOŽKU NA CVIČENÍ
 - ŠÁTEK NEBO SLEPKU NA OČI
 - VLASTNÍ 2 FROTÉ RUČNÍKY 50X100CM
 - DOBROU NÁLADU
 - PLAVKY PRO JEZERNICE
-

STRAVOVÁNÍ:

VAŘIT NÁM BUDE **JAN VOJTĚCHOVSKÝ**, BEZ LEPKU A LAKTÓZY, PŘÍP.DALŠÍ INTOLERANCE
PROSÍM NAHLÁSIT DO 30.9.2024


DOPRAVA:

VLASTNÍ, PARKUJE SE VE DVOŘE NEBO NA LOUCE.
PARKOVACÍ MÍSTA JSOU OZNAČENA.

TĚŠÍM SE

COKOLI VÁM CHYBÍ ZA INFORMACE,
NEBOJTE SE OZVAT, ZAVOLAT, DOPLNÍM..

+420602689243



Aquarel workshop

LEKTOR: MARKÉTA STULÍKOVÁ



VSTUPÍTE DO SVĚTA BAREV A JEMNÝCH TAHŮ ŠTĚTCEM! VYZKOUŠÍTE SI KURZ ZÁKLADŮ AKVARELU, NAUČÍTE SE OVLÁDAT TUTO NÁDHERNOU TECHNIKU MALBY. KURZ JE IDEÁLNÍ PRO ZAČÁTEČNÍKY, KTEŘÍ CHTĚJÍ OBJEVIT SVÉ UMĚLECKÉ SCHOPNOSTI, I PRO TY, KTEŘÍ JIŽ MAJÍ ZKUŠENOSTI S JINÝMI VÝTVARNÝMI TECHNIKAMI. VÝSLEDKEM NAŠEHO DVOUHODINOVÉHO SEZENÍ BUDE VLASTNÍ DÍLO V RÁMU, KTERÝ SI ODNESETE DOMŮ. A TŘEBA VE VÁS ODEMKNEME DOPOSUD NEPOZNANÉ :)

