

## POZVÁNKA NA VÍKEND V PŘÍRODĚ SE ZDRAVOTNÍM A ENERGETICKÝM CVIČENÍM

Dopřejte si víkend pro sebe. Přijďte si zacvičit, nabrat novou energii a popovídat o tom, proč někdy nestačí jenom cvičit a jak tělo reaguje na naše prožitky...



- Místo konání:** Davidův mlýn, Staré Těchanovice 46, okres Opava
- Datum:** 8. - 10. 5. 2020
- Cena:** 2.500 Kč
- Záloha:** 1.000 Kč (při přihlášení)
- Doplatek:** do 31. března 2020
- Cena zahrnuje:** 2 x ubytování v dvoulůžkových, příp. třílůžkových pokojích se snídaní, zdravotní cvičení, energetické a harmonizační cvičení, intuitivní hry, přednášky, organizace
- Zahájení:** 8. května 2020, sraz a seznámení ve 14 hod., ubytování od 15 hod.
- Doprava:** individuální, parkování v areálu
- Stravování:** restaurace Vážka v areálu Davidova mlýna na vlastní náklady (snídaně je v ceně ubytování)
- Co dále lze využít:** procházky nádherným údolím řeky Moravice, čistý vzduch, vyhřívány venkovní bazén
- Co lze objednat:** saunu, masáže, venkovní posezení s grilováním ryb



Areál mlýna se nachází v malebném údolí řeky Moravice. Najdeme zde spoustu tras a naučných stezek, Kružberské mlýny a nedalekou Kružberskou přehradu.

### Co Vás o víkendu čeká?

- Zdravotní a energetické cvičení, vč. relaxací pod vedením cvičitelky zdravotní tělovýchovy Dáji Maťové v zrcadlovém sále, event. v přírodě 2 x v délce 1,5 hod., plus 1 x 1 hod.
- Harmonizační cvičení a intuitivní hry v přírodě 3 x cca 1 hod. pod vedením lektorky Lenky Peterové (v případě nepříznivého počasí v zrcadlovém sále).
- Přednášky o tom, proč cvičíme právě to, co cvičíme; jak ovlivňuje naše tělo náš způsob života, prožitky, stres a emoce. Diskuse. To vše 2 x v délce cca 2 hod.
- Procházky nádhernou přírodou.

### Co si vezmete s sebou

- Pohodlné oblečení na cvičení v tělocvičně, cvičíme v ponožkách; vhodná je lehká deka na relaxaci.
- Podložku na cvičení.
- Láhev s vodou na pití.
- Pohodlné oblečení a obuv na cvičení v přírodě.
- Sportovní oblečení na turistické výlety.
- Plavky – v areálu je vyhříváný venkovní bazén.

V případě zájmu o masáže je toto potřeba dohodnout předem na recepci.

**Přihlášky** zasílejte mejlem na adresu: [dmatova@volny.cz](mailto:dmatova@volny.cz)

Obratem obdržíte informaci o volné kapacitě a pokyny k platbě.

**Počet míst je omezen**, proto neváhejte a **rezervujte si víkend ještě dnes!**

Případné dotazy: Dája Maťová, 737 382 562



**Těší se na Vás**

**Dája a Lenka**