

VÍKEND OSOBNÍHO RŮSTU

Penzion Kůlna, Jedovnice



PÁTEK 23.4.

17:00 Zdravotní cvičení zaměřené na uvolnění zad a mobilizaci kloubů

18:05 večeře

20:00 Hladina alfa

SOBOTA 24.4.

7:00 Ranní protažení na podporu detoxikace a aktivity středu těla

8:05 snídaně

10:00 Navyšování pozitivní a emoční inteligence v praxi

12:05 oběd

16:00 Umění říci laskavé „NE“

18:05 večeře

20:00 Relaxační Hatha jóga, dechové techniky, jógový spánek

NEDEĚLE 25.4.

8:05 snídaně

9:00 Fitoffice - kompenzace sedavého zaměstnání

10:00 Řeč těla jako prevence konfliktu

Termín : 23.- 25.4.2021

Cena: 5 500,-

www.myfitnesslife.cz

www.jitkasevcikova.cz