



# Prožitkový seminář na Srí Lance s Jitkou Ševčíkovou a Olgou Šejvlovou



## Jak být rovným člověkem

### 9.3. - 19.3.2025

Přijměte pozvání na nádhernou exotickou Srí Lanku

Místo: Sleeping Elephant Beach Resort, Tangalle, Srí Lanka



Téma: Být rovným člověkem

- Poznej své tělo a dech
- Tání tkání - myofasciální relaxace
- Rozpohybování pánve, hrudníku a kyčlí pro lehkost zad a krku
- Napřímení páteře pro fungující břicho
- Funkční chodidlo, opěrné body pro naši mysl
- Ruce vzhůru!
- Porte de Bras – Relax na max
- Emoce jako náš životní kompas
- Energie pro život a práci
- Prevence syndromu vyhoření
- Zdravý spánek a spánková psychohygienu
- Radikální upřímnost a otevřená komunikace
- Jak sebou nenechat manipulovat

Cena:

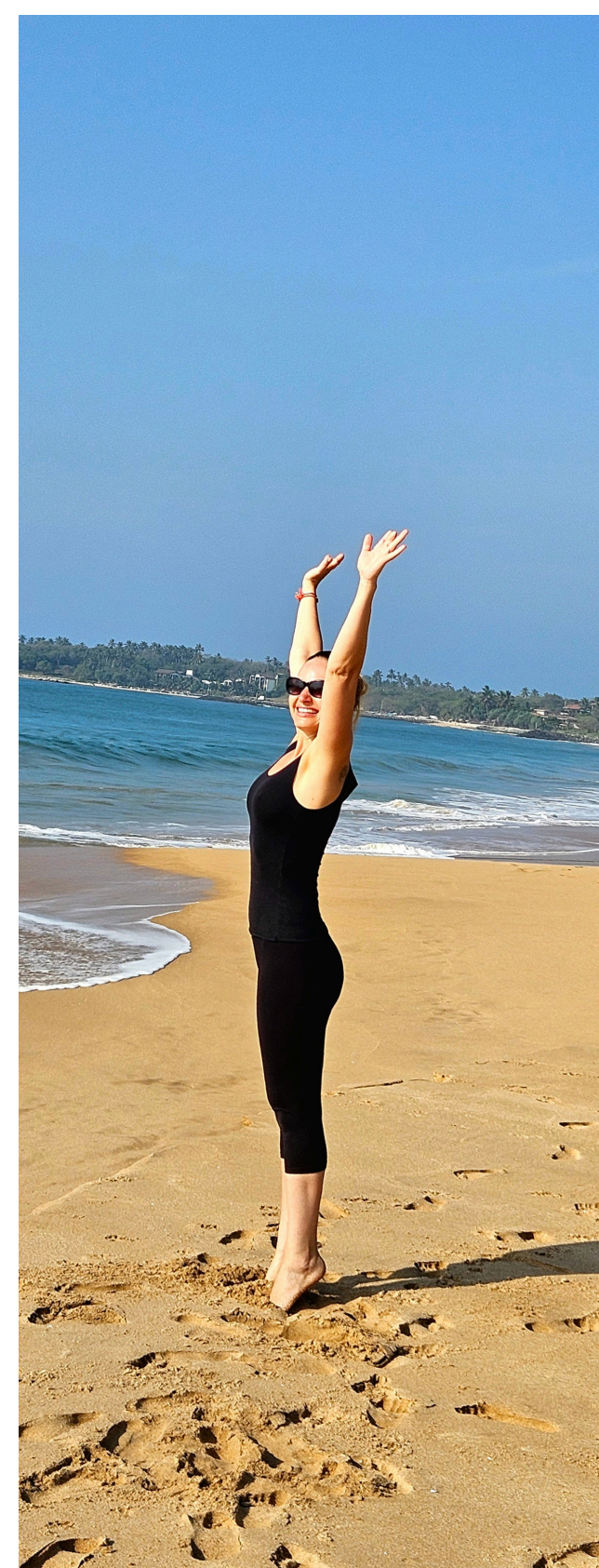
- 25.000 Kč letenka
- 21.000 Kč pobyt
- 9.500 Kč lektorné

V ceně je zahrnuto:

- Transfer z letiště a na letiště
- Ubytování (10 nocí)
- Přístup k bazénu, soukromá pláž
- 10 x polopenze - (snídaně, večeře)
- 6 x 2 h hodinový workshop
- Večerní výlet katamaránem
- 30 min masáž dle vlastního výběru

Cena nezahrnuje:

- Pojištění
- Fakultativní výlety nad rámec programu



jitka@jitkasevcikova.cz



zdravypohybjaromer@gmail.com