

# RELAXAČNÍ DEN

Český svaz žen Dřešín zve všechny ženy bez rozdílu věku, které mají chuť si odpočinout a něco nového zažít na RELAXAČNÍ DEN  
**v sobotu 16. 11. 2024 v bývalé škole ve Dřešítku.**

## Program:

**9:30 - 12:00 „TAI CHI a CHI KUNG“** – s Ing. Karlem Uhlířem

Ukázky cvičení a seznámení se se cvičením, s jeho účinky a benefity a s částí formy „grasp sparrow's tail“, pod vedením akreditovaného instruktora bojových umění, akreditovaného instruktora volnočasových aktivit, kondičního trenéra, výživového poradce Ing. Karla Uhlíře.

**12:00 - 13:30 Oběd:** Oběd bude zajištěn formou zdravého zeleninového menu, které nám uvaří Martina Solusová a kdo chce, přinese něco malého dle vlastní chuti a fantazie ke kávě či čaji. Teplé nápoje lze uvařit na místě.

**13:30 – 16:00 „Podzimní rituál a zvuková lázeň“** – s Denisou Lencovou

S terapeutkou a lektorkou jógy se naladíme na podzimní období pomocí zklidňujícího rituálu.

Za zvuku tibetských mís, bubínků a dalších harmonizačních nástrojů, které synchronizují mozkové vlny a tím navozují stav hlubokého klidu, uvolňují napětí a stres, prožijeme relaxační zvukovou lázeň, kde nás tóny jemně provedou přítomným okamžikem. Procítíme hluboké uvolnění a relaxaci těla a mysli, regeneraci a posílení nervového systému.

Vezměte si pohodlné oblečení, ve kterém se cítíte dobře, na relaxaci je vhodné mít podložku a deku. Vhodné mít vlastní přezůvky.

Účastnický poplatek 300,- Kč.

*Těšíme se na setkání s vámi!*