



P R O G R A M

V S T U P T E D O S V Ě T A , K D E T Ě L O
A M Y S L F U N G U J Í V H A R M O N I I
K D O S A Ž E N Í C E L I S T V Ě H O A
V Y V Á Ź E N Ě H O Ž I V O T A

P Á T E K

- 16.00 Welcome drink & Seznámení
Stanovení záměru & Zahajovací rituál
- 18:00 Večeře
- 18:45 Přednáška : Koherence srdce
- 20:30 Jemná večerní jógová praxe / Meditace



B O D Y & M I N D

S O B O T A

- 07:00 **"Meditace Koherence srdce"**
odhalte magii srdce vedoucí k propojení mezi emocemi a vědomím, otevírajícímu dveře k hlubokému osobnímu poznání
- 8:30 Snídaně
- 9:30 Praktický workshop Mindfulness:
"Vnímám, tedy jsem"
dovolte si využívat svou pozornost jako klíčový nástroj k lepšímu porozumění sobě i světu kolem Vás.
- 11:00 Praktický workshop **"Nadechni se"**
objevte sílu dechu a jeho schopnost přinést okamžitou změnu Vaší emoce
- 12:00 Čas na oběd a osobní volno
- 15:00 Praktický workshop **"Nakvantuj si svůj život"**
zažijte reálné změny ve svém životě vložení záměrů do Vašeho kvantového pole
- 16:30 Ecstatic yoga s hudbou
- 18:00 Večeře
- 19:30 Večerní praxe / Meditace / Wellness
- 20:30 Rozhovory nad šálkem čaje



P R O G R A M

V S T U P T E D O S V Ě T A , K D E T Ě L O
A M Y S L F U N G U J Í V H A R M O N I I
K D O S A Ž E N Í C E L I S T V Ě H O A
V Y V Á Ź E N Ě H O Ž I V O T A

N E D Ě L E

- 7:00 Ranní jógová praxe / Meditace
- 8:00 Snídaně
- 10:30 Praktický workshop "**Poznej se**"
pocíte svou bioenergii, možnosti jak svou energii navýšit či změnit & najít způsoby zazdrojování se
- 12:00 Společné rozloučení
- Jemné změny v časovém harmonogramu mohou během jednotlivých témat vyplynout... ✨

