

Den pro ženy

aneb krásou

pro Park studií a reflexe

Milé ženy, přijďte si spolu s námi užít den, ve kterém se budeme věnovat pouze a jen svému tělu a duši. Zapomeneme na každodenní povinnosti a v pohodové atmosféře se necháme pohoupat na vlnách ženské energie.

**10. 3. 2012 od 10 do 18.30 hodin
v Komunitním centru Prádelna**

Holečkova 38, Praha 5 - Smíchov, www.zsgraficka.cz/komunitni_centrum

S Janou Rysovou a jejím workshopem **arteterapie** se naučíme porozumět obrázkům a barvám. Svě tělo poškádlíme během hodinové lekce **pilates** se Sonyou Janovskou, která nás naučí vnímat, protahovat a posilovat všechny důležité tělesné partie. Mirka Duráková nám odpoví na otázku Jak si vrátit do života zdraví, životní energii a radost aneb jak vám může pomoci **reiki a kineziologie**? Martina Viewegová nás zasvětila do **břišního tance** a probudí v nás ladnost tanečního projevu. S Marií Lenkou Novotnou budeme experimentovat s hlasem a rytmem v rámci workshopu **africké polyfonie a zpěvy s tancem**. S Pěťou Duhajskou strávíme hodinku krásy s **kosmetikou** Mary Kay, absolvujeme minikurz líčení a dozvíme se, jak můžeme pečovat o svou pleť. S Danielou Cachovou si vyzkoušíme vnější, vnitřní a duševní **relaxaci** a ochutnáme **řízený zážitek**. Pro intelektuální zájemkyně bude na závěr následovat **promítání** filmu Mudrc z And spolu se seznámením se s projektem Parku Studií a Reflexe v České republice.

Jednorázové vstupné 80,- Kč, jednotlivé aktivity si každá žena hradí individuálně dle zájmu. V ceně je lehké občerstvení během celého dne.

Výtěžek z akce bude věnován na podporu Parku Studií a Reflexe v ČR (www.parkpravikov.cz)

Účast prosím nahlaste co nejdříve na simona.hertusova@adopceafrika.cz nebo 608 301 270, počet míst je omezen.

Skupinové radovánky:

- 10.30 - 11.15 Africké polyfonie a improvizované zpěvy s tancem (80,-Kč)
- 11.30 - 13.00 Arteterapie (80,-Kč)
- 11.30 - 12.20 Pilates (80,-Kč)
- 12.30 - 13.20 Pilates (80,-Kč)
- 13.00 - 14.30 Reiki a Kineziologie (70,-Kč)
- 14.00 - 15.15 Břišní tanec pro začátečníky (80,-Kč)
- 15.30 - 16.15 Relaxace a řízený zážitek (vstupné dobrovolné)
- 17.00 - 18.30 Promítání filmu Mudrc z And (vstupné dobrovolné)

Individuální radovánky:

- Reiki a kineziologie (30min / 200,- Kč, 60min / 350,-Kč)
- Kosmetika (45min / 100,-Kč)

Aktivity skupinových radovánek:

Arteterapie (Jana Rysová)

Čerstvá maminka dlouhodobě se zabývající arteterapií a artefiletikou, absolventka řady kurzů (př. ateliér K. Ženaté, M Huptycha).

1,5 hodinový ochutnávkový workshop praktické arteterapie. Jak se dívat na obrázky, jak číst barvy, atd. Namalujeme si vlastní umělecký kousek a popovídáme o něm.

Reiki a Kineziologie (Mirka Duráková)

Každá nemoc je projevem disharmonie, energetické nerovnováhy. Plní funkci jakéhosi zdviženého prstu, varovného světla, které nám signalizuje, že je třeba něco změnit. Pokud nemoc „vyléčíme“ pouze tak, že léky potlačíme její projevy, a nehledáme, neřešíme skutečné příčiny, nemoc se nám s velkou pravděpodobností vrátí, často v závažnější podobě.

- Chcete své zdravotní problémy (nebo svých dětí) řešit jinak než léky?
- Máte potíže, na které klasická medicína nestačí?
- Nebo se „jen“ cítíte unaveni a potřebujete doplnit energii?

Pilates (Sonya Janovská)

Přijďte strávit hodinku "samy se sebou" a "tělem v pohybu" dle Pilates principů ... Metoda Pilates, přes 100 let stará, inspirovaná starými kulturami, nás obrací skrze práci s vlastním tělem zpátky k podstatě a uvědomění - v dýchání i cítění vlastního těla ... rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu. Pilates nevyčerpává, spíše dodává energii, a nabízí možnost umět se opřít samy o sebe. Přijďte ochutnat. Karimatky s sebou :) Těší se na vás Sonya.

Relaxace, řízený zážitek (Daniela Cachová)

Vypněte na chvíli své starosti a povinnosti, propojte se samy se sebou, se svými nejnvtírnějšími pocity. Uvolněte své tělo a svou duši, oprostěte se na chvíli od svého Já. Naučte se pracovat se řízenými zážitky. Seznamte se se svým "ideálním partnerem" a dejte mu prostor ve vašem životě.

Africké polyfonie a improvizované zpěvy s tancem (Marie Lenka Novotná)

Dlouhodobě se věnuje africkým tancům a zpívání. Již osm let vede oblíbené „Hrátky s bubnem“ - zpívanky pro maminky a děti. Více na www.nahoupacimkoni.cz.

V rámci workshopu budeme improvizovat se zpěvem a tancem a společně se naladíme do afrických rytů.

Břišní tanec (Martina Viewegová)

V letech 2004-2009 působila jako lektorka klasického orientálního tance, New ATS (American tribal style) a Tribal fusion v Centru tance. V současné době se specializuje na výuku New ATS a Tribal fusion zejména v Praze. Působí jako vedoucí a hlavní choreografka v taneční skupině Tamawi, která vznikla z jejích pokročilých žaček. Je zakladatelkou a jednou z organizátorek prvního a největšího mezinárodního tribal festivalu v Praze Tribal Prague! Více na www.martinatribe.freepage.cz.

Mudrc z And (film)

Promítání dokumentu o člověku, jehož poselství inspiruje lidi celého světa a dalo vzniknout Parkům studií a reflexe na všech pěti kontinentech.

Doprovodné aktivity pro jednotlivce:

Kosmetika (Pěťa Duhajská)

Užijte si tříčtvrtěhodinku krásy s Mary Kay. Vyzkoušíte si vysoce kvalitní výrobky osvědčené americké značky, která je na trhu už několik desítek let a těší se velké oblibě. Naučím Vás, jak správně pečovat o Vaši pleť, a poradím Vám s problémy, které Vás trápí (akné, popraskané rty, pigmentové skvrny apod.).

Pro zájemce možno využít individuální půlhodinové nebo hodinové konzultace (vždy pro jednu ženu v průběhu celého dne; 100,-Kč / 45min)

Reiki a Kineziologie (Mirka Duráková)

Pro zájemce je možné využít během dne individuální konzultace (více info výše):

- Půlhodinová (čištění aury, odvedení negativních energií, doplnění energie: čakry, meridiány) 200 Kč
- Hodinová (vše jako půlhodinová + nalezení a odstranění příčiny potíží) 350 Kč

