



# 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.

8. 5. 2011 od 10 do 18.30h v Centru neziskových aktivit, Tyršova 1, Praha 2 (metro I. P. Pavlova)

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*? S Pétou Duhajskou strávíme hodinku krásy s *kosmetikou* Mary Kay, absolvujeme minikurz líčení a dozvíme se, jak můžeme pečovat o svou pleť. Katka Pavlíková nás zasvětila do tajů *psaní životopisu a absolvování pracovního pohovoru*. S Danielou Cachovou si vyzkoušíme vnější, vnitřní a duševní *relaxaci* a ochutnáme *řízený zážitek* Vnitřní průvodce. S Antonií Nyass z vokální skupiny Yellow Sisters si uijeme hodinku *zpěvu a meditací* a dovolíme svým hlasívkám vykouzlit beze studu ty nejkrásnější ženské melodie. 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 pronájem prostor a lehké občerstvení).

Výtěžek z akce bude věnován na projekt Parku Studií a Reflexe v ČR.

Účast prosím nahlaste co nejdříve na [bedy.ns@seznam.cz](mailto:bedy.ns@seznam.cz) nebo 724 785 876, počet míst je omezen.

## *Skupinové radovánky:*

- 10.00 - 11.30 Arteterapie (pro max. 12 žen; 70,-Kč)  
10.00 - 11.00 Životopis a pracovní pohovor 1 (pro max. 4 ženy; 60min / 80,-Kč)  
11.00 - 12.00 Životopis a pracovní pohovor 2 (pro max. 4 ženy; 60min / 80,-Kč)  
11.30 - 12.20 Pilates (pro max. 12 žen; 60,-Kč)  
13.00 - 14.30 Reiki a Kineziologie (pro max. 15 žen; 70,-Kč)  
14.30 - 15.15 Relaxace a řízený zážitek (pro max. 15 žen; zdarma)  
15.15- 16.45 Zpěv (pro max. 12 žen; 70,-Kč)  
17.00-18.30 Promítání filmu Mudrc z And

## *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. (max. 12 žen, 90min za 70,-Kč)

### *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?

(max. 15 žen; 90min za 70,-Kč)

### *Pilates* (Sonya Janovská)

Přijďte strávit nedělní 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 J. Karimaty s sebou :) Těší se na vás Sonya (max. 12 žen; 60,-Kč za 50min)

## *Psaní životopisu a pracovní pohovor* (Kateřina Pavlíková)

Jak napsat profesní životopis a připravit se na pracovní pohovor? Jak si zvýšit šanci, že vysněnou práci získám? Na co se mě asi budou ptát? Jak je vhodné odpovídat? Co takhle interview nanečisto? Pojďte si v malé skupince vyzkoušet jak na to. (max. 4 ženy; 80,-Kč za 60min)

## *Relaxace, řízený zážitek* (Daniela Cachová)

Vypněte na chvíli své starosti a povinnosti, propojte se samy se sebou, se svými nejnvtitnějšími pocity. Uvolněte své tělo a svou duši, oprostěte se na chvíli od svého Já. Naučte se pracovat se řízenými zážitky. Seznamte se se svým vnitřním průvodcem a dejte mu prostor ve vašem životě. (max. 15 žen; 45min zdarma)

## *Zpěv* (Antonia Nyass)

Antonia Nyass je členkou vokálního kvarteta Yellow Sisters a kapely Éterity, kde s láskou a nadšením experimentuje s hlasem a rytmem. Je neoddělitelně spojena s Afrikou a to se odráží na její tvorbě v propracovanosti rytmů, hloubce a vášnivosti textů a vokálů.

90minutový workshop se zpěvem a meditací pro příjemné ukončení Dne pro ženy (max. 15 žen; 90min za 70,-Kč)

## *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. (počet neomezen, 90min zdarma)

## *Doprovodné aktivity pro jednotlivce:*

### *Kosmetika* (Pěta Duhajská)

Užijte si třičtvrtěhodinku 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

