



Zveme vás na workshop

# Podzimní víkendovka

pro podporu síly a vitality

Wonderfull Life Centrum, Teplice nad Metují

2. - 4. října 2026

Cena workshopy: 7 200 Kč

Dopřejte si víkend, kdy se konečně budete věnovat jen samy sobě - bez výčitek!

## Co vás čeká:

- Jemné, ale účinné **cvičení** zaměřené na pánev, kyčle, hrudník a ruce
- **Pochopení** souvislostí mezi tělem a psychikou
- **Semináře** na témata vztahů, hranic a vnitřní stability
- **Nástroje**, jak zvládat náročné situace v životě
- **Inspirace**, jak být víc v kontaktu sama se sebou

### Program s Oli:

Zaměříme se na klíčové oblasti těla: pánev, kyčelní kloub, hrudník a ruku – a jejich vzájemné souvislosti.

### Program s Jitkou:

Budeme se věnovat zvládnutí náročných období, vztahům bez zbytečné toxicity a tomu, jak včas rozpoznat manipulaci. Naučíte se nastavovat funkční hranice, říkat NE bez výčitek a dávat větší prostor sobě i svým potřebám.



*Olga Šejtlová*



*Jitka Ševčíková*

Rezervace workshopu:

na webových stránkách - [www.zdravypohybjaromer.cz/akce-a-pobyty](http://www.zdravypohybjaromer.cz/akce-a-pobyty)

