

No restraints jóga

Jarní detoxikační víkend zahájíme jógou, při které se naučíte nejen dýchačí techniky k odbourání stresu a protažení celého těla během chvíle, a také sekvencemi, které pořádně rozproudí krev a zbaví tělesné orgány nežádoucích toxinů a stresových nánosů. Na chvíli opustíme své role, zbavíme se zábran a spojíme tělo s myslí hravým a příjemným způsobem.

Společné vaření

Většina z nás, zaměstnaných a časově vyčerpáných žen, touží zdravě jíst. Chceme-li to však zavést do praxe všedních dnů, připadá nám to mnohdy velmi náročné. Ve skutečnosti to může být snadné, zábavné – a velmi dobré ☺ Chcete se cítit fit? Na kurzu vaření se dozvíte, jak se vyhnout jarní únavě a být plni energie po celý den. Po absolvování kurzu budete vědět, jaké potraviny vám při kulinářství usnadní v kuchyni život, a získáte spoustu rychlých a jednoduchých receptů, které zvládnete vykouzlit ještě před tím, než domů dorazí přítel/ manžel/děti.

Osobní volno, relax - KOUČINK

Ranní FRESH

Rozprouděte po ránu energii čerstvými šťávami, zdravými čaji a ovocem. U toho si příjemně protáhněte tělo.

Zázračná rozcvička

Víte, jak se dávní vládci udržovali mladí a v takové kondici, že je poddaní považovali za bohy? Tajnou súfijskou jógou. Je zábavná, cvičí se ve stoje, ve společném kruhu a s vnitřním naladěním do úsměvu na tváři.

Hubnutí a detoxikace s NLP

V životě existuje mnoho situací, kdy si přejeme vypadat štíhlejší a krásnější. A většinou saháme k různým možnostem, které nám současná doba nabízí, a které jsou pro nás finančně dostupné. Někdo si najme výživového poradce, někdo sáhne po krabičkové dietě nebo nějaké "zaručené" dietě, další si zaplatí více či méně invazivní zákroky, někdo si najde jiný způsob toho, jak bude pracovat na snižování kilogramů, a někdo se stále ještě nerozhodl, po jaké cestě se vydá. Ať už se nacházíte v jakékoli z těchto kategorií, uvědomte si, že to naše mysl ovládá naše tělo, a pokud se ji naučíme ovládat, tak už nemusíme nikdy držet žádné diety.

Pomocí velmi praktických NLP technik si nastavíte svoje reálné váhové cíle - a dosáhnete jich. Naučíte se účinné strategie a přeprogramovací techniky, které potřebujete, abyste změnili svůj vztah k jídlu i samy k sobě.

Mentální kondice

Seminář věnovaný péči o naši hlavu. Zjistíte, jak můžete rozvinout vlastní tvořivost, jak si udržet schopnost soustředit se, jak řešit náročné a dlouhodobé úkoly. Dozvíte se, jak si optimálně strukturovat a prožít běžný pracovní den, chcete-li si udržet nadhled, výkonnost a chuť do práce. Získáte tipy, návody a techniky do praxe.



Pilates

Zaměříme se na podporu detoxikace pomocí dýchání, zpevnění pánevního dna a ploché břicho. Vše se naučíme v originální, původní verzi, ze které vychází všechny novodobé směry a modifikace - budete tak znát jejich princip a s jistotou si správně zacvičíte doma i na jakékoli lekci. A prozradíme vám, jak si efektivně zacvičit bez cvičení ☺

Morning flow jóga

Základem této jóga lekce je protažení celého těla díky ladným pohybům, které jsou nám ženám vlastní a nastartují nejen celý den, ale také naši vnitřní energii ve kterýkoli okamžik vašeho dne. Společně propojíme sílu pozitivní myšlenky s fyziologií tak, že stres a únavu už nebudete znát.

Jarní očista a nové starty

Síla, kterou přináší jarní období, pomáhá zbavit se nepotřebného a otevírá prostor novým začátkům. Využitím její dynamiky se v jednotlivých životních oblastech vše daří snadněji a s lehkostí. V semináři se naučíme využívat energii základních pěti elementů podle Feng-Shui, které propojíme s technikami Energetické psychologie EFT tak, abyste je uměla aplikovat ve svém životě.