

Týden zdraví ve Slunečnici 6.-9. října 2015

Úterý 6. 10. 2015 Den pro rodiny s dětmi

9:00 – 11:00 Montessori mimi (0-15 měsíců) – workshop pro rodiče a miminka.

16:00 Kouzlení pro děti s Jirkou Hadašem.

Po celý den: Pupisek.cz a jejich besedy a ukázky látkování, opravdových plen, bezplenkování, šátkování, nosítek, ekodrogerie, ekokosmetiky.

Den s RAW FOOD (s Lucíí a Lenkou z RAW Therapy Praha)

10:00 - 12:30 Kurz ne-vaření: Objevte kouzlo RAW FOOD, cena za osobu 950,-. Objevíte chutě živých pokrmů z nejlepších dostupných organických surovin. Připravíme si 4 živá jídla dle manuálu, který si odnesete domů.

14:00 - 15:30 Hravá živá strava - zážitkový workshop pro rodiče s dětmi. Společně vytvoříme mandaly z ovoce a připravíme cuketové špagety. Cena 200,-/dospělá osoba, 100,-/dítě.

17:00 - 18:30 Přednáška Jak se žije s RAW Food + ochutnávka živého jídla. Vstup 100,-/osobu.

Těší se na vás Lucie a Lenka z RAW Therapy Praha.

Své místo si zavčas rezervujte na emailu rezervaceslunecnice@seznam.cz.

Po celý den: Mamma Help – prevence, nácvik samovyšetření prsu

Středa 7. 10. 2015 Fitness den

16:00 Seminář s IFBB bikini Danielou Bečkovou - vítězkou Joe Weider's Olympia amatuer Spain 2015. Semináře se zúčastní i trenéři Zdeněk Bečka a Vladimír Pajič. Ochutnávka produktů a prezentace značky Fit-pro.cz. Beseda o kategoriích bikini fitness, příprava na soutěž.

Sportovní lekce s centrem HEAT FIT

Po celou dobu možnost diagnózy složení těla + poradenství.

9:00 Heat Program

10:30 Jumping

13:30 Povídání o tréninku a tepové frekvenci

15:00 Pilates

16:00 Heat program, Jumping

17:00 Heat program, břišní pekáč

18:00 Heat program, TRX

Rezervace jednotlivých lekcí na www.heatfit.cz, nebo na telefonu 724 773 668. Cena: 40,-/lekcí.



Čtvrtek 8. 10. 2015 Den bez lepku

Prodej bezlepkového zboží od výrobců a prodejců z celé ČR, prezentace firem, ochutnávky, poradenství.

Bezlepkové občerstvení v kavárně včetně bezlepkových palačinek, moučnicků, toustů.

Možnost konzultace bezlepkové diety s Mgr. Kamilou Petruškovou (www.labuznikceliak.cz)

14:00, 18:00 Přednáška PharmDr. Margit Slimákové z Prahy (www.margit.cz) – specialista na zdravotní prevenci a výživu, sestavení zdravého talíře, zavedení zdravé stravy do škol. Vstupné 100,- za osobu. Rezervace míst na emailu: rezervaceslunecnice@seznam.cz.

16:00 Přednáška MUDr. Petra Fojtíka, Ph.D. z Ostravy – odborník na celiakii.

Informace ke Dni bez lepku <http://klub-celiaku-zlin.webnode.cz/>

Pátek 9. 10. 2015 Den plný jógy a bylinek

Lekce jógy

9:00 Hatha jóga s Martinou Bubeníkovou - cvičitelka II. stupně Hatha jógy ve Zlíně.

11:00 Power jóga se Šárkou Řihákovou - Studio Flow Yoga Kroměříž.

13:00 Vyniasa flow jóga s Petrou Hetmerovou – studio Zenergy Zlín.

15:00 Ashtanga joga s Alešem Lochem pro středně pokročilé. Zkusme vyvážit naši energii.

18:00 Hatha jóga + závěrečná muzikoterapie s Gabrielou Lukášovou - Hatha jóga Zlín.

Další program:

15:00 Veganská kuchyně pro začátečníky - jak nahradit maso, mléko a vejce. Vstup 50,-.

17:00 Přednáška o homeopatii s homeopatkou Irinou Kaplijovou.

Po celý den: Relaxace s Andreou Jurčíkovou - možnost masáže krční páteře olejčky Salus, pasivní rozcvičení, reflexologii trapézového svalu, masáž horních končetin, masáž plosek nohou, tejpování. Prezentace a prodej zboží firem Just a Salus, housenice čínské, nahřívacích límců, ledvinových pásů a super potravin - chlorela, spirulina, zelený ječmen.

Mamma Help – prevence, nácvik samovyšetření prsu.



Po celý týden:

Prodej přírodního pečiva od Staňky z Vizovic (prirodnipecivo.cz), prezentace a prodej Koloidního stříbra výrobce Petra Garguláka ze Zlína (agh2o.cz), nabídka zdravých káv z bylin, kořenů a plodů rostlin, houby reishi, nabídka zdravých dezertů bez alergenů, upraven jídelní i nápojový lístek na zdravější variantu.

U akcí, kde není uvedeno vstupné, je vstupné dobrovolné, které bude využito na provoz naší neziskové organizace, děkujeme za podporu.

Z důvodu omezené kapacity míst, doporučujeme rezervace na emailu: rezervaceslunecnice@seznam.cz.

www.slunecnicezlin.cz

Akci podporují:

