

Pro všechny příznivkyně zdravého životního stylu jsme připravili
podzimní prodloužený relaxační

VÍKEND PRO ŽENY

v termínu od 7.-10. listopadu 2019



Místo konání: **Wonder Full Life Centrum, Horní 57, Teplice nad Metují**
velice pěkné místo v nedotčené přírodě, možnost vycházek po lese
více na <http://www.wonder-full-life.cz/cs/>

Program: Ranní cvičení, praktické i ukázkové vaření z bio surovin pro **správnou přípravu, obilovin, luštěnin a zeleniny**, možnost vyzkoušet si práci s kváskem.

Řešení ženských potíží s využitím léčebného cvičení Zhineng Qi Gong, odpolední cvičení pro posílení ženské energie, (v případě příznivého počasí vycházka do Adršpašských skal), večer přednášky na zvolená témata, masáže a hlavně odpočinek a relaxace.

Zajímavé informace z praxe, které v knihách nenajdete. Možnost objednat si masáž shiatsu, možnost objednání osobní konzultace u Boba Carra (platí se zvlášť).

Začátek setkání: ve čtvrtek večer v 18.00 hod

Konec setkání: v neděli ve 12.00 po obědě

Celková cena : (ubytování na pokojích, mb strava včetně dezertu a nápojů, kurzovné) **5.970,-**

Lektorka kurzu: **Ing. Dagmar Lužná**

- akreditovaná poradkyně pro makrobiotickou výživu a zdravý životní styl

- autorka knih Makrobiotické nedělní vaření, Vaříme pro děti podle MB zásad s DVD a nejnovější knihy Kouzlo kvásku,

Spoluautorka knih Makrobiotický léčebný talíř aneb Nemoc není nepřítel I. a II.

a spoluautorka knihy Makrobiotické dobroty babiček Dáši a Světlany

Přihlášky: je nutné

1. informovat se o volných místech a nahlásit se (telefonicky nebo e-mailem)

mobil **602 545 523**, e-mail: jecminek@raz-dva.cz (nahlásit jméno, počet osob, telefon, adresu nebo e-mail pro zaslání zvacího dopisu).

2. zaplatit nevratnou zálohu 2.500,-/osobu do 10.10.2019 na účet FIO Banka 2000763920/2010 VS: 710112019

Případné podrobnější informace **Lužná Dagmar-602 545 523**, e-mail: jecminek@raz-dva.cz

AKCEPTACE PŘIHLÁŠKY JE PODMÍNĚNA UHRAZENÍM ZÁLOHY ZA POBYT

Po uhrazení zálohy na účet a přihlášení Vám zašleme zvací dopis s podrobnými informacemi.

Těšíme se na Vás!