

# RELAX DEN



"mezi nebem a zemí :)"

Přijďte si k nám nejen zrelaxovat a odpočinout od každodenních starostí, ale i inspirovat se, dozvědět se něco nového, zajímavého a popovídat si. Máme tu něco jak pro Vaše tělo, tak i ducha ☺ **Jak zaujmout hlasem aneb malá ochutnávka z oblasti RÉTORIKY** je tématem stále aktuálním (Gábina Vyziblová). Jak zaujmout svojí pletí neboli **Jak o pleť správně pečovat** se dozvíte od Vlasty Korajdové. Mirka Duráková nám odpoví na otázku **Jak si vrátit do života zdraví, životní energii a radost aneb jak vám může pomoci REIKI a KINEZIOLOGIE?** Také trocha **ASTROLOGIE** v podání Vandy Kadeřábkové-Březinové. Zaccvičíme si s Aničkou Dvořákovou **JÓGU**. A samozřejmě můžete využít individuálních služeb (kosmetika; manikúra – vč. možnosti gelových nehtů; pedikúra; líčení; masáž; parafínové zábaly na ruce; NOVÉ individ. konzultace reiki – kineziologie). Možno se objednat i na jednotlivou službu/minikurz. **Objednávejte se prosím předem** na [spackova@rczajicek.cz](mailto:spackova@rczajicek.cz) nebo na 605 275 820.

**Neděle 13. 3. 2011 od 10:00 do 18:00 hod**

## Program:

**Skupinové aktivity** (více info na další straně):

- **10:00 – 11:00 Jóga** (pro 8 osob), (50 Kč/osobu)
- **11:00 – 12:00 Péče o pleť** (pro 12 osob), (60 Kč/osobu)
- **13:00 – 14:00 Jak si vrátit do života zdraví, životní energii a radost aneb jak vám může pomoci reiki a kineziologie** (pro 12 osob), (60 Kč/osoba)
- **15:00 – 16:00 Rétorika aneb jak zaujmout hlasem** (pro 12 osob), (60 Kč/osoba)
- **16:00 – 17:30 Astrologie a horoskopy aneb zeptejte se hvězd** (pro 12 osob), (70 Kč/osobu)

**Individuální služby:**

- Kosmetika** (350 Kč/60 min)
- Líčení** (150 Kč/30 min)
- Pedikúra** (250 Kč/60 min; 150 Kč /30 min)
- Parafínové zábaly na ruce** (60 Kč/20 min)
- Masáž dle výběru** (šije, záda, nohy, lávové kameny, Hawai; 300 Kč/60 min)
- Manikúra** (základ 150 Kč/30 min; + 30 Kč lakování; gelové nehty komplet 500 Kč/90min; potažení vlastního nehtu 350 Kč/60 min)
- Reiki a kineziologie** (200Kč/30 min; 350Kč/60 min)

**KDE:** Budova RC Zajíček, Zaječice. **CENA:** Dobrovolné jednorázové vstupné 80 Kč (peníze budou použity na nákup výtvarných potřeb pro děti z Dětského klubu Zajíček). Služby si maminky hradí samy. **REGISTRACE:** Eva Špačková, [spackova@rczajicek.cz](mailto:spackova@rczajicek.cz), tel: 605 275 820.



Relax den, neděle 13. 3. 2011, 11:00 – 12:00

## Péče o pleť

Vlasta Korajdová

- Jak správně pečovat o svoji pleť
- Tipy a triky pro citlivou, suchou, smíšenou a mastnou pleť
- Rozdíly v péči o pleť v zimě a v létě
- Péče o krk a dekolt
- Minirychlou kurz denního líčení

Relax den, neděle 13. 3. 2011, 13:00 – 14:00

## Jak si vrátit do života zdraví, životní energii a radost aneb jak vám může pomoci 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?

Pro zájemce je možné využít během dne **individuální konzultace:**

- Půlhodinová (čištění aury, odvedení negativních energií, doplnění energie: čakry, meridiány) 200 Kč
- Hodinová (vše jako půlhodinová + nalezení a odstranění příčiny potíží) 350 Kč

Relax den, neděle 13. 3. 2011, 15:00 – 16:00

## Rétorika aneb jak zaujmout hlasem

Gábina Vyziblová

Náš svébytný hlas vyjadřuje naši osobnost. Rétorika je prostředek, jak posilovat jistotu ve veřejném projevu, dovednost přesvědčivě, srozumitelně a zajímavě sdělovat informace. Přijďte si vyzkoušet něco málo z technik mluveného projevu.

- Základy techniky mluveného projevu.
- Jak plně ovládat základní vlastnosti hlasu (výška, barva, síla).
- Jak komunikovat přirozeně, sebevědomě a přesvědčivě při vystoupení na veřejnosti, ve své profesi i v osobním životě.
- Jak zachovávat pravidla hlasové hygieny.

Relax den, neděle 13. 3. 2011, 16:00 – 17:30

## Astrologie a horoskopy aneb zeptejte se hvězd

Vanda Kadeřábková-Březinová

Poctivá astrologie nemá nic společného s "bleskovými" horoskopy. Každý horoskop je jedinečný. Co hvězdy napoví?

- Znamení, ascendent, domy, vládcové, aspekty...
- Možnost sebezpoznání, partnerské vztahy
- Astrologie dítěte – poznejte jeho vlohy a slabiny
- Pomoc v řešení krizí a životních rozhodnutí, využití šancí
- Astromedicína – zdraví a léčení
- Praktická ukázka interpretace horoskopu – podle času 1-2 horoskopy