BlaZeny Balance
PRO TĚLO, MYSL, DUŠI

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL PRO ŽENY 3.10.2026

CENA: 3 490,-

MÍSTO REALIZACE: Hotel S-PORT Véska, Dolany u Olomouce

CENA ZAHRNUJE: *PROGRAM, OBĚD a zdravé COFFEE BREAKY*

pro více informací: novotna@braintools.cz

3.10.2026	JEDNODENNÍ PROGRAM PRO TĚLO, MYSL I DUŠI
09.00 - 10.00	Příjezd a zdravý **coffee break**
09.00 - 10.00	Dobrovolné vážení na **InBody** a individuální konzultace výsledků
10.00 - 11.30	**Úvod do programu a nastavení očekávání** • Představení lektorek • Sdílení potřeb a očekávání účastnic • **12 zásad zdravého životního stylu** *(lektorky: Radka, Anna, Josefína)*
11.30 - 11.45	**Přestávka**
11.45 - 13.00	**Workshop: Zdravý životní styl v praxi** • Základy zdravého stravování • Spánková hygiena a regenerace • Cykličnost ženy a její vliv na energii a výkon *(lektorka: Radka)*
13.00 - 14.00	**Oběd** a prostor pro individuální konzultace, relax, procházka aj.
14.00 - 15.00	**Praktický workshop: Práce se stresem a tělem** • Mindfulness v každodenním životě • Dechové techniky pro okamžité zklidnění • Základy ergonomie a prevence přetížení *(lektorka: Josefína)*
15.00 - 15.30	**Coffee break** - zdravý zákusek bezlepkový, ovoce
15.30 - 16.30	**Práce s myslí a emocemi** • Jak zvládat stres a emoční zátěž • Vliv myšlení na fyzické zdraví • Praktické techniky pro každodenní využití *(lektorka: Anna)*
16.30 - 17.30	**JÓGA** pro zdravá záda a protažení celého těla *(lektorka: Josefína)*
17.30 - 18.00	**Shrnutí**, prostor pro **dotazy**, zpětnou vazbu a rozloučení

NAŠE LEKTORKY



Radka Novotná, DiS.
výživová specialistka
funkční trenérka



Mgr. Josefína Janková
lektorka jógy
a mindfulness



Mgr. Anna Lukášová
psycholožka

CO SEBOU?

- podložku na cvičení a relaxace
- deku a malý polštářek
- sportovní oblečení (legíny, kraťasy, tričko/tílko, mikina)
- lahev s vodou 1,5 l
- pohodlnou obuv
- dobrou náladu! :-)