

S chutí do života aneb Manuál pro happyliving

Víkendový seminář v krásné přírodě

Život je hra nejen pro náctileté. Během víkendu poznáte, jak sladit emoce, stravu a pohyb v symfonii života. Budeme kouzlit s jednoduchými a gurmánskými jídly. Cvičit jógu a běhat v lese. Zahrajeme si s našimi rolemi ve vztazích, s mentálními vzorci našeho chování. Po víkendu budete řadu věcí vnímat jinak, s úsměvem a bez stresu. Bude Vás více bavit jak práce, tak zábava. Lidé se Vás budou ptát, co se to s Vámi děje...



Vše začíná a končí u Vás. Váš životní styl je výsledkem mnoha let života a leckdy Vás může zatěžovat. Přitom je tak lehké ho změnit – vše závisí jen na Vás. Jak se chcete cítit...? **Pohyb, stravu i svoje emoce si volíte sami.** Tenhle víkend poznáte, jak si je volit tak, aby Vám dělaly dobře ☺.

Celý víkend se budeme **příjemně pohybovat.** Naše tělo má v sobě uloženy všechny naše negativní emoce, každý stažený sval odráží naši psychiku. Naučíte se, jak se těchto emocí zbavit. **Spojíme protahovací a posilovací cviky ranní jógy s aktivním joggingem na míru.** Nejdříve svaly zahřejeme, a pak je uvolníme.



Postaráme se společně o naše mlsné jazýčky. **Poznáte jídlo 21.století** – stravu založenou na **čerstvém ovoci, zelenině, plnou energie, živin a chutí.** Za víkend se naučíte tolika kulinářským kouzlům, že nestačíte žasnout. A přitom vše je tak **JEDNODUCHÉ.** Jíst budeme podle potřeby, tři- až čtyřikrát denně.

Podíváme se na zoubek Vašim emocím. Každý máme nějakou zažitou roli v životě, vytvářenou od samého dětství. Tato **role pak vymezuje náš budoucí život.** Ať už úspěšný či neúspěšný, život vymezený rolí není život, nýbrž právě ona role. A právě s rolemi si budeme hrát. Zjišťovat, kdo je kdo, přehazovat si role mezi sebou a vnímat, co se v nás odehrává a jak reagujeme v různých situacích **Uvidíte sami, jak málo stačí k poučení. Najednou Vám Vaši vnitřní radost nikdo nevezme.**

A to vše bude provázet **několik teoretických bloků,** povíme si, jak to všechno spolu souvisí. **Živiny ve stravě, stres v životě, a zdraví v těle.** Teorie nebude nikdy víc, než kolik vstřebáte. Pokud budete mít studijní náladu, rádi Vám po skončení kurzu zašleme naši elektronickou knihu plnou teorie.

Z víkendu přijedete BOHATÍ. Přivezete si praktické poznatky, budete vědět, co Vám dělá dobře. Lidé kolem Vás Vám neseberou radost ze života, naopak, Vaše radost bude nakažlivá.



Provázet Vás budou **Veronika,** usměvavá mladá žena, která před dvěma lety ještě na střední škole radikálně změnila svůj život. Využívá jídlo jako hru i jako nástroj. Na její bazalkovou zálivku nezapomenete ☺. **Filip,** usměvavý mladík, vyměnil manažerskou kariéru za úžasnou cestu poznání života. Dnes se věnuje lifestyle coachingu a experimentuje se zelenými koktejly. Vyzná se ve vazbách mezi emocemi, jídlem a fyziologií lidského těla. Jídlem to pro něj začíná, ale nekončí. Více na www.rajchuti.cz

