

LADY KARATE - VÍKEND PLNÝ OPRAVDOVÝCH ZÁŽITKŮ II

„Setkáváme se, abychom rostli a vnášeli do svých životů více poznání a radosti.“

UBYTOVÁNÍ

Ubytování budeme na horské chatě Pražská bouda v Peci pod Sněžkou. Vše je nově zrekonstruované a příjemně zařízené, ale to už víme ☺.

STRAVA

Místní výborná kuchyně nám nabídne snídaně formou bohatých švédských stolů. Obědy a večeře se budou skládat ze tří a více možných jídel – vše formou bufetu. Bude i možnost zakoupit různé dobroty, točenou kofolu, nejlepší horkou čokoládu na světě ☺ a zmrzlinu atd. Celý den je k dispozici příjemný bar.

TRÉNINKY KARATE

Tréninky karate povedou Pavel a Péťa. Čeká nás celkem 8 tréninkových akcí, kde zlepšíme již naučené techniky a zároveň se naučíme něco nového. Trénovat budeme hlavně v přírodě, případně dle počasí uvnitř. Zaměříme se na odstraňování vašich chyb, nárůst kvality jednotlivých technik a jejich dynamické provedení. Vyzkoušíme si různá praktická cvičení. Vše povede k prohlubování vztahu ke cvičení karate a lepšímu vnímání sama sebe.

OSOBNÍ ROZVOJ

Tato oblast má za cíl nárůst vašeho uvědomění. Budeme se zabývat naším velkým vnitřním potenciálem a jeho využitím. Podíváme se, jak způsob myšlení ovlivňuje celý náš život, a uvědomíme si, že nikdy není pozdě věci měnit. Budeme pracovat na sebepoznání, schopnosti dosahovat cílů a zvětšování manévrovacího prostoru uvnitř sama sebe. Ukážeme si a vysvětlíme některé univerzální zákony života. Připravíme vám také i večerní rituál na znovu objevení vaší osobní síly, které vás inspiruje a podpoří vaše změny k lepšímu. A hlavně se zaměříme na naši OPRAVDOVOST.

HRY A TÝMOVÁ SPOLUPRÁCE

Zde se budeme hlavně bavit a užívat si naši hravosti, na kterou většina z nás bohužel zapomíná. Společně vyřešíte úkoly, které vám pomohou nalézt prostor ke zlepšení ve svém přístupu k sobě a životu. Příjemnou atmosféru nám doladí krásné hory prostředí zdejší přírody a nádherný výhled, kam se podíváš ☺.

RELAXACE A VOLNÝ ČAS

Nasytíme naši duši a také tělo odpočinkem o polední pauzičce. Budeme malovat mandalky, půjdeme společně na procházku a večery budeme trávit v pohodě a klídečku. Absolvujeme magickou meditaci a zase zažijeme něco nového ze sebe i ostatních. Co si vzít sebou speciálního? Pastelky, boty na ven i do haly, sportovní oblečení a něco teplého na večerní sezeníčka a procházku.

DŮLEŽITÉ INFORMACE

Cena je 4300,- Kč. Záloha je 2000,- a její splatnost do 1. 8. 2011.
Doplatek je do 15. 9. 2011 **Doprava:** Pojedeme vlastní dopravou a společně se domluvíme, kdo koho vezme atd. Doporučený odjezd ve čtvrtek 29. 9. v 7:45 a sraz na místě na parkovišti v Peci v 10h. Odjezd ze soustředění v 16h 2. 10. 2011. Moc se těšíme ☺.

KONTAKT

Pavel Moric - : 605 219 785