

VÍKEND 3. - 5.5. 2019

POHODA NA RADOSTI

CHCETE ZNÁT MŮJ PŘÍBĚH?



Psal se rok 2014, tuším, že srpen... Helenka začala od září předešlého roku chodit do školky. Vůbec se jí tam nechtělo... i mě bylo ouvej. Po třech letech ji pustit, nevidět ji... Dát jí vlastně cizím lidem. Nebylo to pro nás obě dobré období. Vše vyvrcholilo v březnu, kdy již po x-tých rýmách, teplotách jsme obě dostaly zápal plic. Ulehly jsme na 14 dní. Poté následovaly v červnu neštovice a vzápětí na to molusky (bradavičky). Už toho bylo moc. Víím, že všechny nemoci, které jsme prodělaly, byly psychosomatického původu, jak říká můj Pét'a: „Máte to holky ale silné hlavy.“ :o) Joo vím o tom, hlava je mocná čarodějka. Ale začala jsem hledat nějaké řešení... Zkusili jsme homeopatika, sirupy od firmy Terezia a na konci prázdnin nám určitou souhrou náhod do cesty vstoupily zelené potraviny

- Mladý zelený ječmen a sladkovodní řasa Chlorella.

Chcete vědět jak můj příběh dopadl? A proč pořádám tento víkend?

Koukněte na stránky www.zdravejsideti.cz

NA CO SE MŮŽETE TĚŠIT?

Pro druhý ročník naší výjezdní akce jsem vybrala krásný penzion rodičů našich milých kamarádů - Pohoda na Radosti v těsné blízkosti přehrady Hracholusky. Z hor se tedy stahujeme do údolí :o).

Chci společně s Vámi strávit hezký první květnový víkend v přírodě, klidu a pohodě. Ráda bych podnikla výlet, trochu si s vámi zasportovala a protáhla naše těla. Jako loni chci s Vámi otevřít téma stravování a zelených potravin, a jejich místa v jídelníčku. Letošním velkým tématem budou **DĚTI a jejich výživa**.



PRO KOHO TO JE?

Pro každého, koho zajímá zdraví a zdravý životní styl nebo se chce jen setkat se zajímavými lidmi. Těším se!



KAM ŽE TO VLASTNĚ JEDEME?

Pohoda na Radosti - rekreační objekt a restaurace
<http://www.pohodanaradosti.cz/>

CO V POHODĚ NA RADOSTI BUDEME MÍT?

Ubytování v těsné blízkosti Hracholuské přehrady.

Ubytování v chatkách se 4 - 5 lůžky, s vlastním vybaveným kuchyňským koutem a lednicí. Chatky mají společné sociální zařízení.

Stravování v nové restauraci formou plné penze.

Volnočasové aktivity - v areálu je několik dětských prolézaček a pískoviště. Je zde možnost zapůjčení šlapadel, lodiček, kanoe a dalšího sportovního vybavení, a také využití hřiště s umělým povrchem. K dispozici budeme mít i velké ohniště.

KOLIK BUDE ČINIT PŘÍSPĚVEK NA POBYT, STRAVU A PROGRAM?

Dospělí - 1 290,- Kč

Děti od 3 do 12 let - 890,- Kč

Děti do 3 let - zdarma

Částka zahrnuje ubytování na 2 noci v chatkách, plnou penzi, program. Tato částka je minimální, určena na pokrytí všech nákladů.

KONTAKT PRO INFO A PŘIHLÁŠENÍ:

Skupina Zdravější děti

Lenka Lovašová, tel.: 775 900 744, lenka.lovasova@centrum.cz

Petr Lovaš, tel: 604 123 783, lovas.petr@gmail.com

Závazné přihlášení prosím nejpozději do 31.3.2019. Čím dříve tím lépe :o)

Děkují.

Budu se těšit!



Zdravější děti

PROGRAM NA POHODĚ NA RADOSTI

PÁTEK

- Uvítání na Pohodě na Radosti - příjezd od 14 hod.
- Společná večeře
- Večerní posezení u ohně, naplánování nadcházejících dnů
- Promítání dokumentárního filmu s tematikou stravy

SOBOTA

- Jóga s Jančou či ranní běh s Pavčou pro prima začátek dne
- Vydatná zdravá snídaně jako základ do krásného dne
- Dopoledne rodiče - otevřeme velké téma Děti a výživa s výživovou poradkyní Vendulkou Konvičkovou Zlámalovou
- Dopoledne děti - otevření tématu První pomoci s Petrem
- Oběd jako doplnění sil na výlet
- Výlet do ZOO v Plzni
- Večeře opět ve zdravém duchu
- Povídání, sdílení Vašich zkušeností se zelenými potravinami
- Cvičení s Móňou (na výběr zumba, pilates, piloxing)
- Hledání Ječmínkova pokladu

NEDĚLE

- Ranním sportem pro lepší začátek dne
- Snídaně opět ve zdravějším duchu
- Vodní hrátky s Petrem (děti) - šlapadla, loďky či kánoe
- Cvičení s Móňou (na výběr zumba, pilates, piloxing)
- Oběd - ve vlastní režii (možnost využití restaurace v areálu či vlastní kuchyňky :o)
- Odjezd - do 15 hod.

Během celého pobytu Vám bude k dispozici naše milá Vendulka Konvičková Zlámalová - výživová poradkyně, se kterou můžete konzultovat vše co stravy se týče. Dalším naším hostem bude Evča Vítovcová, specialista na diagnostiku tělesného stavu pomocí přístroje Metatron Hunter. Můžete využít i jejich služeb.

Program je živý, dobrovolný a vždy ho přizpůsobíme naší náladě a počasí :o)