

Relaxace na venkově a Ájurvédské rodinné vychytávky

Víkend doporučujeme maminkám a babičkám

30. srpna – 1. září 2019

Maminka je nejdůležitějším člověkem v životě dítěte, miluje svoje dítě naprosto bezvýhradně a snaží se splnit každé jeho přání, což je vhodné asi do dvou let. Pak už je načase dát dítěti najevo, že existují určité hranice a pravidla. Malé děti ze všeho nejvíce potřebují v životě pravidelnost, láskyplně vyžadovanou. Musejí se naučit, že se mají řídit zákony přírody a potom budou v souladu s rodinou i s hodnotami společnosti. Dítě, kterému rodiče nevštíjí nutnost, držet se v jistých hranicích, začne být nevyrovnané, bude špatně jíst a nepravidelně spát. Tajemství úspěchu spočívá v jasné disciplíně a dobrých návycích, vyžadované mírně, klidně a láskyplně. Dobré návyky a režim přináší vašemu dítěti vnitřní vyrovnanost, klid, mír, pohodu i blaženost. Dobré návyky přináší vysokou kvalitu života. Jaké jsou dobré návyky? Denní režim, harmonizující výživa včetně sezónních odchylek,

Ubytování: na venkově v Královéhradeckém kraji, pouhou hodinu a půl od Prahy. Dvou a třílůžkové pokoje, sociální zařízení a sprchový kout je pro 2 pokoje. Příjemně Vás naladí pohled do ohně krbu, k dispozici je TV, DVD. Připraven je venkovní zastřešený bazén (5,5 × 3,7 m) s lehátky, posezení na zahradě. Parkování na našem pozemku.

Stravování: plná penze, pravá ájurvédská strava pomůže navodit harmonii, vnitřní klid, pohodu a blaženost (společné vaření, nenutíme). Za příznivého počasí servírujeme v příjemném koutě zahrady ☺.

Program: je velmi pestrý a bohatý na relaxaci i nové poznání (zazní zásadní informace)

2x ubytování

2x plná penze, voda, káva, čaje jsou po celý víkend k dispozici zdarma – společná příprava – nenutíme ☺

1x ranní pohybová meditace – nenutíme ☺

1x pranajama – soubor dechových cvičení, naučíme se 4 nejdůležitější

1x cviky proti stresu

1x ájurvédská masáž obličeje, 25 minut

1x cukrový peeling rukou

1x překrásná masáž rukou

1x zábal rukou

možnost dalších masáží a terapií z naší nabídky

naučím vás snadné a zdravé prospěšné postupy na:

domácí mléčné výrobky

speciální ájurvédskou krupicovou kaši

ájurvédskou domácí marmeládu

namícháme si čaj proti únavě

zmíníme se o kávě, jak ji připravit a kdy ji nejlépe konzumovat

večer si pustíme krásný film o koření

společně si na zahradě vyzkoušíme hry dlouhověkosti, můžete využít doma s rodinou

naučím vás jednoduché diagnostice „rodiny“

doporučení pro případ rýmy, kašle, nachlazení, suchý krk, co konzumovat v nemoci, v rekonvalescenci

Cena: 3 800 Kč, při přihlášení vybíráme zálohu ve výši 50% tj. 1900 Kč, v tuto chvíli je volných 8 míst.

Přihlášky: info@k-studio.cz; tel. 777 286 810; www.k-studio.cz

