

Lucie Sedláková

Osobní trenérka, výživový poradce, studentka psychologie, lektor Body & Mind a milovnice kakaa.



Pohybu a zdravému životnímu stylu se věnuji celý život, profesně od roku 2016.

Ve své praxi se zaměřuji se na přirozený pohyb, stabilizaci středu těla, dýchání, zdravé pánevní dno, funkčnost celého těla, mentální zdraví a celkovou životní rovnováhu.

Program:

1. Novoroční kakaový rituál

omezený počet účastníků: 20

CEREMONIÁLNÍ KAKAO:

Je to ten nejlaskavější nápoj, který znám!

Kakao přirozeně otevírá srdce a jako laskavý "nosič" našeho záměru nás propojí i s těmi nejhlubšími kořeny naší intuice. Pracuje na více úrovních (mentální i tělesné), roztancuje a rozproudiv energii celého těla. Umožní nám procítit a uvolnit emoce a jako velmi silný adaptogen zmírňuje stres a napětí celého organismu.

4 části:

1. Práce na osobním záměru - individuálně – sebereflexe, shrnutí uplynulého roku, tvorba myšlenkových map
2. Novoroční kakaový rituál - intuitivní meditace, relaxace, intuitivní tanec
3. Noc splněných přání - řízená meditace, relaxace, vizualizace
4. Kruh sdílení

Co s sebou:

- ✓ Volný oděv
- ✓ Šátek na oči

2. Pohybová lekce - Body & Mind

Kapacita – neomezená

Tato lekce tě dokonale ukotví v tvém těle, zastaví vířící mysl, dokonale posílí každou část tvého těla, uvolní tvoje napětí a dovolí ti procítit kouzlo přítomného okamžiku "Teď a tady"

Při cvičení vycházím z principů jógy, pilates a DNS.

Cvičení vhodné pro začátečníky i pokročilé.

Součástí lekce je krátká řízená relaxace.

Co s sebou:

Podložku na cvičení a pohodlné oblečení