

PROGRAM PRO DĚTI

Abyste si na pobytu mohli **pořádně odpočinout** a soustředit se na sami sebe. A aby se i děti dozvěděli něco z oblasti zdravého životního stylu a sebezvoje, připravili jsme pro Vás v rámci pobytu následující:



• Dětská jóga

Zatímco Vy cvičíte ranní jógu nebo Gigong, Joy Vaše děti provede “magickým světem jógy” - skrze zajímavé a poučné příběhy, práci s emocemi, pohybem a dechem.

• Dopolodní dětské workshopy

Zatímco Vy se vzděláváte v oblasti prevence stresu, vitality, hormonů .. tak i Vaše děti dostanou pestrou nabídku dopoledních workshopů. Těšit se můžete na:

- Kreativní workshopy pro “šikovné ruce”.
- Pohybové workshopy - Akrojóga, Hry s prvky zážitkové pedagogiky, Týmové hry, Tanec ...
- Zdravé vaření pro malé kuchaře - například smoothie, datlové kuličky, zeleninové hranolky s dipem ...
- a další ...

• Možnost hlídání Vašich ratolestí

V odpolední a večerní siestě nabízíme možnost hlídání dětí za speciální pobytovou cenu 160 Kč/hodinu/dítě. Máme pro Vás také možnost balíčku - 10 hodin za 1400 Kč.



KDO SE STARÁ O DĚTI

Eliška Domian, holistická mentorka v oblasti zdraví, bývalá pedagožka a máma 2 dětí, s letitými zkušenostmi ze školství, se na Vás moc těší!
Více o Elišce [tady](#).