**Předběžný program pobytu:**

**Pátek 27.3.2020**

15:30 – 16:30   oficiální zahájení pobytu, seznámení a informace o programu

16:30 - 17:30   NIA – kardiovaskulární taneční cvičení k rozproudění energie a radosti v těle, pro posílení a rozpohybování těla

18:00 večeře

po večeři test mobility a stability v kloubech, test vnímavosti k vlastnímu tělu (30-40 minut), možnost využití Spa & Wellness

**Sobota 28.3.2020**

7:45 – 8:30 ranní rozcvička spojená s procházkou a dechovým cvičením, dle osobní volby lze použít hole na nordicwalking (v případě deště zůstanete v budově na Ranní dýchánek)

od 8:00 Snídaně

10:00 – 11:00 NIA

11:10 – 12:10 cvičení pro uvolnění napětí a rozproudění energie v těle. Procvičíme celé tělo, důraz bude kladen na břišní dech (deku s sebou)

12:30  oběd

odpoledne turistický výšlap po okolí

18:00 večeře

po večeři pozorování těla, obličejová gymnastika pro tvář bez vrásek, možnost využití Spa & Wellness

**Neděle 29.3.2020**

7:45 – 8:30 ranní rozcvička spojená s procházkou a dechovým cvičením, dle osobní volby lze použít hole na nordicwalking (v případě deště zůstanete v budově na Ranní dýchánek)

od 8:00 Snídaně

10:00 – 11:00 NIA

11:10 – 12:10 cvičení pro uvolnění napětí a rozproudění energie v těle

12:30 oběd

po obědě možnost využití Spa & Wellness