**Předběžný program pobytu:**

**Pátek 16.7.2021**

od 14:00  Ubytování

16:00 - 17:30  Procházka s holemi (včetně technik všímavosti v přírodě)

18:00  Společné setkání - seznámení s programem

18:30 Večeře

19:30 - 21:00    Úvod do všímavosti a všímavého jedení

*Cílem semináře je představit koncept všímavosti. Dnes jsme pod tlakem dělat několik věcí najednou a rychle. Všímavost je o soustředění se na přítomný okamžik, což mj. pomáhá ke snížení stresu. Dozvíte se, jak a proč všímavost pomáhá, a vyzkoušíte si praktická cvičení. Součástí semináře je i téma všímavého jedení, protože způsob, jakým jíme, velmi ovlivňuje naši volbu množství, složení a potažmo zážitku z jídla.*

**Sobota 17.7.2021**

8:00 - 8:20       Všímavá chůze

od 8:30           Snídaně

9:30                  Výlet (nordic walking) - po cestě uděláte několik cvičení všímavosti v lese. Oběd formou pikniku (každý z domova něco vezme a dohromady si uděláte hostinu někde na paloučku)

17:00                Návrat a odpočinek

18:30 Večeře

19:30 - 21:00    Relaxační techniky

*Tento seminář vám ukáže, jak se dostat ze stresu a zrelaxovat. Naučíte se krátká dechová cvičení, která můžete používat téměř v jakékoli situaci. Vyzkoušíte si Jacobsonovu progresivní svalovou relaxaci, která velmi pomáhá ke snížení fyzického a psychického napětí. A zažijete také Schulzův autogenní trénink, který navozuje hlubokou relaxaci. Mimochodem v angličtině se stresové reakci říká "fight or flight" což znamená "boj nebo útěk". Naopak fázi relaxace se anglicky říká "rest and digest" neboli "odpočinek a trávení". Relaxace tedy mj. napomáhá i procesu hubnutí, aby trávení mohlo probíhat tak, jak má.*

**Neděle 18.7.2021**

8:00 - 8:20       Ranní chvilka všímavosti

8:30                  Snídaně

9:30 - 14:00      Výlet s holemi