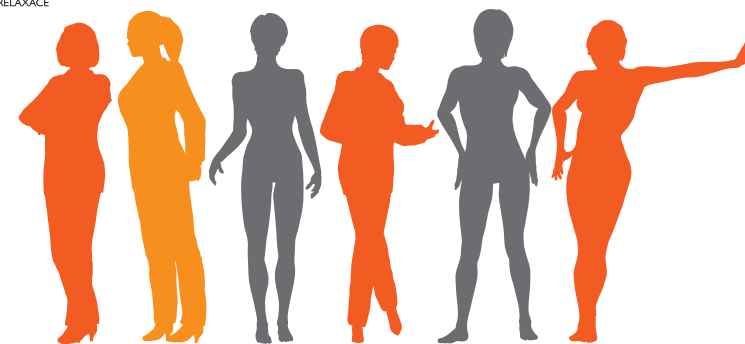




ANTONIE, ŘEKNI TO...

Přednášky a semináře

Představuji Vám novou aktivitu 123kondice,
kterou jsem nazvala **Antonie, řekni to...**

...na památku naší babičky, která byt' neměla vzdělání, byla moudrá žena. Prála bych si, aby Antonie naše životy obohacovala o nové poznatky, přiblížila nám témata, která známe okrajově a přinesla seznámení s novými informacemi z přírody, světa i těla.

Na začátek mé pozvání do Zelenče přijali osobnosti, které mají chuť, předávat ostatním své zkušenosti, odborné znalosti i osobní prožitky. Měla jsem tu čest se s nimi seznámit během své práce a vzdělávání a jsem moc ráda, že i pro vás přednášku nebo seminář připravili. Kdo, kdy s jakým tématem přijede najdete níže a též na našich stránkách.

Budu ráda za informace od vás, která témata vás zajímala nebo o čem byste chtěli slyšet. Věřím, že v Zelenči žije mnoho lidí, jež mají, co říci i mnoho lidí, kteří mají zájem poslouchat nebo zažít něco nového.

Těším se na tato setkávání se všemi milými lidmi, s trochou zvědavosti i s nadějí, že nepodlehne mediálnímu konzumu a aktivitou mu budeme vzdorovat.

Adéla Mikulová

- ST 8. 3. 19.00–20.30 **MOŽNOSTI PŘÍRODNÍ DETOXIKACE** 250,-
PO 13. 3. 18.00–19.30 **MASÁŽ DĚTÍ RODIČI** 300,- /pár
ČT 16. 3. 18.30–20.30 **SEZNÁMENÍ S PSYCHOSOMATIKOU** 250,-
PO 20. 3. 19.00–20.30 **HOMEOPATICKÁ 1.POMOC** 250,-
PO 27. 3. 18.30–20.00 **ENERGIE KRAJINY A ZEMĚ** 200,-
PÁ 31. 3. 10.00–12.00 **ÚVODNÍ ZAHAJOVACÍ DOPOLEDNE PRO MAMINKY**
300,- nebo 10 lekcí 2500,- (hlídání dětí 100,-)
PO 3. 4. 18.30–20.00 **CO Z VÁS (NE)DĚLÁ BUDHISTU** 200,-
PO 10. 4. 18.00–19.30 **PÁROVÁ JÓGA RODIČE S DĚTMI** 300,-/pár
ČT 13. 4. 19.30–22.00 **ZÁMĚRY A VIZE** 450,-
ST 19. 4. 18.30–20.30 **MINDFULNESS** 250,-
PO 24. 4. 18.00–19.30 **MASÁŽ DĚTÍ RODIČI** 300,-/pár
ÚT 2. 5. 18.30–21.30 **VÝCHOVA KLUKŮ** 300,-
ČT 4. 5. 19.30–22.00 **STRACH A ODVAHA** 550,-
PO 15. 5. 19.00–20.30 **ENERGIE KRAJINY A ZEMĚ** 200,-
PO 22. 5. 18.00–19.30 **PÁROVÁ JÓGA RODIČE S DĚTMI** 300,-/pár
PO 29. 5. 18.30–21.30 **VÝCHOVA DĚVČAT** 300,-
PÁ 2. 6. 19.30 **BUBNOVÁNÍ S PAPISEM U OHNĚ** 500,-
ÚVOD DO MEDITACE A MEDITACE VIPASSANÉÁ
(vstupné dobrovolné) Podle zájmu vytvoření skupiny.

Z nabídky si vyberete téma a den semináře a **mailem** nebo pošlete **zprávu**, že si přejete rezervovat místo. Potvrdíme Vám vaši rezervaci. Témata a časový rozvrh budou vyvěšeny na webu 123kondice, na vývěsce u ordinace 123kondice, též je budeme aktualizovat na Facebooku a budou chodit pozvánky na jednotlivé večery z webu obecního úřadu.

Mgr. VLAŠKA BARTÁKOVÁ

vystudovala na UK sociologii a psychologii. Pracuje v Poradně pro ženy v tísni Aqua vitae, kde se věnuje převážně terapeutické práci se ženami. Spolupracuje s Rodinným centrem Praha, kde vede semináře a pobytové kurzy. Je vdaná a má čtyři syny, má ráda mladou českou ilustrátorskou scénu a kvalitní čaj. Série přednášek: Jak vychovávat a nepřijít o rozum. Přiblížme se našim dětem, pochopme jejich potřeby a vytvořme bezpečné zázemí pro jejich vývoj.

2. 5. 18.30 Výchova kluků
29. 5. 18.30 Výchova děvčat.

KATKA ERLEBACHOVÁ

Body terapeutka a facilitátorka seminářů na Psychosomatické klinice na Břevnově, kde se nejvíce zaměřuje na vnímání těla a způsobu, jak se naše mysl s tělesným citěním může propojovat. Žije v Praze a má blízký vztah k Buddhismu.

16. 3. 18.30 SEZNÁMENÍ S PSYCHOSOMATIKOU

— jak souvisí poruchy fyzického těla, psychická rovina a duševní rozpoložení člověka? O tom, jak na člověka nahlíží jako na celek s množstvím vnitřních propojení i vnějších vazeb. Psychosomatika jako způsob myšlení, vnímání vztahů a událostí v souvislostech.

19. 4. 18.30 MINDFULNESS

— jak může meditace pomoci v životě i v práci, jak se uvolnit od stresu pomocí meditačních technik pro bytí v přítomnosti, jak redukovat vnitřní napětí, jak zvědomit sám sebe...

Mgr. JANA OHANKOVÁ

Homeopatie je vynikající obor se značnými možnostmi, ale je třeba ji dobře umět.

Jsem smířená a zároveň spokojená s tím, že toto studium nikdy nekončí.

8. 3. 19.00 MOŽNOSTI PŘÍRODNÍ DETOXIKACE

20. 3. 19.00 HOMEOPATICKÁ 1. POMOC

Mgr. VÍT KUBIAS

Fyzioterapeut věnující se i práci s energií člověka. „Cíl je jeden, ale cest k němu je více, vybírám spolu s klientem nejvhodnější cestu k jeho uzdravení.“

13. 3. a 24. 4. 17.30 MASÁŽ DĚTÍ RODIČI

— zážitkový seminář k prohloubení vztahu s dítětem, odstranění napětí, navození uvolnění a pohody.

Ing. JIŘÍ ŠKALOUD

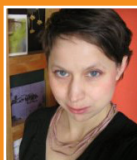
Jsem inženýr a zabývám se vývojem systémů chemické analýzy. To mi ovšem nebrání v tom, popovídat si s pěkným stromem. Zdůrazňuji to proto, že svět techniky a vědy nám připadá daleko od esoteriky a duchovní práce. Přikláníme se buď k jednomu nebo druhému. Já ale od jisté doby zjišťuji, že tyto dva světy spolu nemusí soupeřit o to, kdo má pravdu. Mají k sobě docela blízoučko, hranice teoretické vědy jsou dnes velice blízko tajemnu esoteriky. Věda je velmi fantastická a když odstraňuje „tajemno“ a dělá z něj „běžný“ fakt, neznamená to, že ničí jeho hodnotu. Rozum jsme nedostali proto, abychom se ho lehkomyšlně zbavili na úkor empatie a citu, ale určitě to nejde ani naopak.

27. 3. a 15. 5. 19.00 ENERGIE KRAJINY A ZEMĚ
jako odraz vnitřního nastavení

Co jsou energie Země? Úvod do geomantie, jak ji chápeme dnes.

Základní triáda: kámen - voda - strom, příklady zajímavých energetických míst v okolí Zelenče.

Ne z knih, ale z pramenů, kamenů a stromů se učte.



RADKA KUDRNOVÁ

Lektorka ženských kruhů a výtvarných dílen, psychoterapeutka

O sobě říká: „Mám ráda život a vše živé, jsem tvořivá a vizionářská. Děláním práci, která mne naplňuje radostí a smyslem.

Baví mne tvořit, pracovat s lidmi, dětmi a zvířaty, zpívat, meditovat, vzdělávat se a cestovat.

Život je pro mne dobrodružstvím, jenž mne činí boh-a-tou ženou. Jsem mámou 2 prima dětí a žiji s rodinou v Polabí.“

DOPOLEDNE PRO NÁS MAMINKY — PEČOVACÍ čas s možností hlídání dětí.

Dobře pečovat o děti a rodinu můžeme, pokud sami nejsme na poslední koleji. Bezpečný 1,5 hodinový prostor pro maminky — vlastní psychohygienu a sebezrozvoj při péči o své tělo i Duši. Budeme meditovat, tančit v rytmu svého Srdce, naučíte se nové relaxační techniky, budeme tvořit mandaly, koláže, vyrábět i plstít šperky. Načerpáte novou energii pro respektující výchovu a osobní růst.

31. 3. 10.00 ÚVODNÍ ZAHAJOVACÍ DOPOLEDNE PRO MAMINKY

Následují další termíny a 1×14 dní čtvrtek nebo pátek dopoledne (hlídání dětí 100,-)

14. 4. 19.30 ZÁMĚRY A VIZE

aneb jak manifestovat svá přání v realitu — praktický workshop

4. 5. 19.30 STRACH A ODVAHA

Strach je dobrý sluha, ale špatný pán. Úzkost a strach, běžné lidské emoce se stávají bez-mocí a někdy i ne-mocí, pokud těmto emocím v sobě neporozumíme.

HANKA VATĚROVÁ A AMÁLKA

10. 4. a 22. 5. PÁROVÁ JÓGA RODIČE S DĚTMI

PETR KNOTEK

Budhistický laik, praktikující buddhistickou meditaci vipassanā, též člověk s terapeutickým backgroundem, vystudovaný filosof, pedagog, milovník knih, asijské poezie a koček.

3. 4. CO Z VÁS (NE)DĚLÁ BUDHISTU

Základní principy buddhistického vidění světa, kolik je vlastně „buddhismů“, případně úvod do buddhistické meditace

ÚVOD DO MEDITACE VIPASSANĚ

Základní meditace nejstaršího buddhismu, co je vlastně bdělá pozornost, vyzkoušejte si základy meditace vipassanā.

PAPIS NYASS

BUBNOVÁNÍ S PAPISEM U OHNĚ

I was born in the Gambia in west Afrika and I live in Prague since 1996. I am a czech citizen. My mission is to show the best of my culture. I perform west african rhythms and teach dance. I do rhythm therapy, bodypercussion and afro body shape...I love working with people of all kinds from any corner of society. I see myself as a world citizen.

