

DEN PRO ŽENY

PROPOZICE

2019

... aneb čím si uděláte radost Vy?

KOUTEK KRÁSY - Centrum volného času

Uvolnit tělo a odplavit stres vám pomohou masérky Bohunka Vitásková a Monika Vančurová. Objednat se můžete na masáž zad s prvky prohřívací čínské masáže. Profesionální makeup na tváři vykouzlí vizážistky Lucie Kröhnová a Lucie Rusz. Na výběr budete mít buď denní líčení v délce 30 minut, nebo 60minutové výraznější večerní líčení s možností aplikace umělých řas. O vkusně upravené ruce se postarají manikérky Bea Čmielová a Renata Niedoba. Vyzkoušet u nich můžete SPA manikúru, parafinový zábal, klasický lak i shellac. Vlasy – korunu Vaší krásy oživí účesy kadeřnic Lucie Kolarczykové, Anny Mitrengové a Renáty Zabystrzanové. Na zkrášlovací procedury se můžete objednávat v čase 9:00 – 16:00, na masáže od 8:00 do 19:00.

KREATIVNÍ KOUTEK - česká mateřská škola

Od 9:00 do 10:00 vás Šárka Honusová naučí, jak si vyrobit látkové dekorace ve tvaru kytiček, které dodají originální šmrnc vašim oděvům i kabelkám.

Velikonoce jsou ještě daleko před námi, ale už teď se na ně můžete připravit! Výrobou dokonalé ozdoby vašich dveří či stolu vás provede Pavlína Šišková z PARTY Design. Jarní věnce a další dekorace budeme tvořit v čase 10:30 – 12:30.

Dozvíte se také spoustu informací z historie výroby a tipy na nejnovější trendy.

Celý kreativní koutek završí Indiánský workshop, jehož součástí budou hned tři aktivity – výroba lapačů snů, malování na trička a výroba peříčkových náušnic. Jak na to, vám v čase 14:00 – 16:30 předvedou Monika Cieslarová, Dorota Konderlová a Marcela Szkanderová.

POHYBOVÝ KOUTEK - restaurace u Burého

Pohybový koutek zahájíme ve svižném tempu latinskoamerické hudby. Katka Dubská si pro vás připravila hodinu plnou energie, radosti a smyslnosti. Lekce nabitá karnevalovou sambou, salsou a reggaetonem odstartuje v 8:00. Od 9:15 můžete zklidnit tělo i mysl na lekci jógy, vedené instruktorkou Sisou Kloda. V 10:30 na Vás čeká Fitness Gym s Anet Královou. Lekce posilování s vlastní vahou prověří Vaši fyzickou a pořádně rozproudí krev. Po obědě, od 13:30, budeme pokračovat v klidnějším tempu. Ukázková hodina SM systému s fyzioterapeutkou Dorotou Harvanovou bude určena všem začátečníkům, kteří mají problémy s pohybovým aparátem, či se chtějí pod odborným dohledem jen tak protáhnout. Ve 14:45 si s Radimem Sládkem vyzkoušíte teorii i praxi Krav maga – velmi účinného sebeobraného systému, využívaného mj. izraelskými ozbrojenými silami. Závěrečná část pohybového koutku bude patřit fitness instruktorce Věře Ragyosové, která vás přivítá u netradiční formy oblíbeného cvičení Pilates. Tentokrát s fitness paličkami. Drumming Pilates zahájíme v 16:00.

VZDĚLÁVACÍ KOUTEK - česká mateřská škola

Vstupte do světa uměleckého písma! V čase od 9:00 do 11:00 proměníme písmenka abecedy v originální výtvarná díla. Veronika Kaletová z „Milujeme krasopsaní“ vás naučí základní techniky moderní kaligrafie a předá mnoho tipů a inspirace pro tvorbu vašich vlastních projektů.

Nápoj rozličných chutí a vůní, společník osamělých chvil i posezení s přáteli, dokonalý klid a povzbuzující energie - to vše a mnohem víc skrývá malý šálek nápoje, který známe pod názvem čaj. Čajový rituál s možností degustace vysoce kvalitních čínských čajů si pro vás připravil Antonín Matloch – čajový mistr, vyškolený v samotné kolébce čaje – Číně. Čajovému rituálu bude vyhrazen čas 11:00 – 12:00.

U nápojů zůstaneme i po obědě. Vlasta Ořešanská z Pražírničky u Chalupky potěší všechny milovnice kávy. Postup přípravy, degustaci vybraných druhů a možnost nákupu kvalitních regionálních sirupů z Vůně Goralie bude na programu v čase od 13:30 – 14:30.

Mezi 14:30 – 15:30 vás Renáta Kantorová zavede do magického světa numerologie. Poznejte s pomocí svého životního čísla poslání, které byste v tomto životě měli naplnit! Anebo s pomocí svého ročního čísla zjistěte, jaký rok vás čeká, co se vám letos bude dařit a třeba i jakou roli hrají čísla v životě vašich blízkých.

Kvetoucí trvalkový záhon jistě patří k nejhezčím partiím zahrady, a pokud se vyberou vhodné rostliny, pak není problém, aby kvetl od jara až do podzimu. Jak na to, aby se i ta vaše stala kvetoucím klenotem, vám od 15:45 do 16:45 vysvětlí Eva Lidaříková ze zahradnictví Kvítka. Kromě založení trvalkového záhonu se dozvíte i mnoho tipů na ekologické pěstování s využitím vlastních zdrojů. Bude i vaše zahrada ozdobou ulice?