

# VÍKEND PRO MAMINKY

Zveme maminky, současné i ty budoucí, na prožití pohodového prodlouženého víkendu v našich nejvyšších horách. Odložte děti a starosti, přijďte si odpočinout a načerpat nové síly a vědomosti. Však to jistě znáte samy - nejlepší maminka je odpočinitá maminka.

**Kdy:** od čtvrtka **10. 11. 2016** od večere v 18.00 do neděle **13. 11. 2016** do oběda.

**Kde:** horské středisko **Eljon**, budova fary ve Špindlerově Mlýně č.p. 33. Více na [www.eljon.cz](http://www.eljon.cz).

GPS: 50°43'38.196"N, 15°36'43.218"E Nekuřácká budova, vlastní parkoviště, WiFi zdarma.

**Program** - 15 hodin povídání na téma skutečného zdraví pro Vás a vaši rodinu.

- principy trvale prospěšné stravy, strava a psychika, muž a žena, síla a krása z pohledu orientální medicíny, ...
- otevřeme témata, která vás budou zajímat.
- příležitost pro otázky a odpovědi, recepty, osobní volno.

Tento víkend je koncipován pro pobyt **bez dětí**.

**Lektor:** **Věrka Chasáková**, dlouholetá a zkušená lektorka v oblasti zdravého životního stylu zaměřeného na rodiny s malými dětmi.

**Ubytování:** k dispozici jsou 5x dvoulůžkový, 2x pětilůžkový a 1x šestilůžkový pokoj.

**Stravování:** plná MB penze (snídaně, oběd, dezert, večere, pitný režim).

Vaří David a Ajka [www.dajka.cz](http://www.dajka.cz).

**S sebou:** otázky na lektora, psací pomůcky na mnoho poznámek a nápadů, volné oblečení z přírodního materiálu a karimatku na cvičení (v případě nepříznivého počasí možnost cvičení uvnitř), oblečení na vycházky do hor, dobrou náladu, hudební nástroje vítány.

**Cena pro 1 osobu:** 3 000 Kč

**Cena zahrnuje:** výukový program, stravu, ubytování, parkovné.

**Platba:** celá částka na účet č. 1304088309 / 0800

Při platbě uveďte variabilní symbol – 33

specifický symbol – bude přidělen po přihlášení

**Storno poplatek:** do 7 dnů před začátkem setkání 50% ceny pobytu, poté 100% ceny pobytu.

**Přihlášky:** každý všední den od 8 do 14 hodin, Petr Erlebach, správce střediska Eljon

a) e-mailem: [info@eljon.cz](mailto:info@eljon.cz)

b) telefonicky na **499 523 852**, mobil **732 580 154**

c) poštou na adrese: **Středisko Eljon, 543 51 Špindlerův Mlýn 33**

**Vhodné pro účastníky se základní orientací v tématu zdravého životního stylu, vegetariánství, makrobiotiky či trvalé udržitelnosti.**

**ČERSTVÝ VZDUCH A CHUTNÁ STRAVA,  
BUDE Z TEBE MATKA ZDRAVÁ.**