**Předběžný program**

**Neděle 4. 6.**

17.00 Cvičení s Janou Boučkovou

Po večeři představení základů filozofie Stobu, seznámení s lektorkami Janou Boučkovou a Petrou Mocovou, seznámení s programem, naladění se na společnou práci a podpora motivace

**Pondělí 5. 6.**

6.30 – 7.30 Bio–impedanční analýza složení těla

Meditace v přírodě s Petrou

7.30 snídaně

8.30 – 10.00 přednáška „Psychologie hubnutí“ - Petra

10.30 – 11.30 chůze s holemi s protažením - Jana

Po obědě krátká interpretace výstupů bio-impedanční analýzy - Jana

14.30 všímavá procházka kolem Bystřice s využitím technik mindfulness v přírodě, lesní terapie - Petra

Po večeři přednáška „Jak nakupovat kvalitní potraviny?“ s názornou výstavkou - Jana

**Úterý 6. 6.**

Před snídaní meditace v přírodě - Petra

7.30 - snídaně

8.30 -10 workshop „Všímavé jedení“ - Petra

11.30 zdravotní cvičení - Jana

14.00 výlet na Zubštejn s využitím technik mindfulness v přírodě - Petra

Po večeři – workshop „Jak zvládat stres, relaxační techniky“ - Petra

**Středa 7. 6.**

Před snídaní meditace v přírodě - Petra

7.30 – snídaně

8.30 –10.00 přednáška „Psychologie hubnutí“ - Petra

10.30 – 11.30 zdravotní cvičení – Jana

Odpoledne relax (město, koupaliště)

17.00 – 18.00 aqua-aerobik Lenka

Večer – představení Lenky Štěchové, vysvětlení individuálních plánů, společné hodnocení jídelníčků z minulého týdne ve skupinkách

**Čtvrtek 8. 6.**

7.30 – snídaně

8.30 – 10.00 workshop k výživě „Jak si sestavit jídelníček“, představení programu Sebekoučink, výstavka potravin - Jana

10.30 – 11.30 –aqua-aerobik - Lenka

Po obědě tvorba individuálních plánů - Lenka

Dle zájmu turistika s Janou, v případě hezkého počasí koupaliště

Před večeří cvičení na židlích - Lenka

Po večeři diskuze k získaným informacím - Jana, Lenka

**Pátek 9. 6.**

6.30 – 7.30 chůze s holemi pro vytrvalce - Jana

7.30 – snídaně

8.30 – 10.00 – workshop k výživě s výstavkou - Jana

10.30 – 11.30aqua-aerobik - Lenka

Po obědě tvorba individuálních plánů - Lenka

Dle zájmu turistika s Janou, v případě hezkého počasí koupaliště

17.00 – 18.00 zdravotní cvičení - Jana

Po večeři závěrečný večer – naladění na další společnou práci, posezení při kytaře☺

**Sobota 10. 6.**

6.30 – 7.30 chůze s holemi pro vytrvalce - Jana

7.30 – snídaně

9.00 – 10.00 aqua-aerobik Lenka

Jaké obdržíte materiály

Brožury:

Jak na motivaci

Jak na psychiku

Jíme všímavě a s radostí

Knihy:

Nakupujeme s rozumem

Váhy života

Kód na sebekoučink na 3 měsíce