

STUDIO MARLEN ČELÁKOVICE

PROGRAM STUDIA - LISTOPAD/PROSINEC 2023

ČT 30.11. - DEN PÉČE S RADKOU JIROUŠKOVOU - mezi 9. a 14. hodinou se můžeš nechat opečovat buď KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIÍ, aromaterapeutickou masáží nebo nově také technikou MARMA. Rezervace termínu: 777 331 030, www.terapieproduci.cz.

ČT 30.11. - BUBNOVÁNÍ V KRUHU s Kateřinou Ferlesovou - první poprázdňinové setkání, od 18.30, společné bubnování ve skupině s vlastním nebo zapůjčeným bubnem, pro radost ze společného rytmu, pro radost ze života. Každý sudý čtvrtek, rezervace místa: Kateřina 724 105 196.

ČT 30.11. - TANČÍRNA V RYTMU BUBNŮ pro ženy a muže - TANEC A BUBNY. Přijď si s námi zabubnovat, zatančit, zazpívat si, uvolnit se a pobavit se. Užijeme si společnou hodinku a půl a domů půjdeme nabití a s dobrou náladou. Bubny a další nástroje budou k zapůjčení, vlastní nástroje vítány. Přihlašování: Katka 724 105 196, Lenka 606 140 816. Začátek ve 20.15 hod. Vstupné: 300 Kč.

NE 3.12. - HRY PRO CELOU RODINU dle konceptu Empower the child - hry mají obrovský přesah a v dětech (i v našich vnitřních dětech) podněcují radost ze života, zdravé sebevědomí, spolupráci, smysl pro rytmus, fantazii, schopnost jít si za svým, svou cestou, svým tempem. Při hrách se mění a rozvíjejí nejen děti, ale i rodiče a všichni účastníci. Menším dětem stačí, pokud se dívají, občas se přidají. "Jen" nasávání atmosféry působí velké posuny. Účast na hrách je dobrovolná, děti samy rozhodnou, zda se chtějí zapojit či ne. Učí se brát zodpovědnost za sebe a svůj život, rozhodovat o sobě samy. Rezervace místa: hry@empowerthechild.cz. Vstupné: 200 Kč za hrající si osobu, děti do 3 let zdarma nebo dobrovolný příspěvek.

ČT 7.12. - TERAPIE SVĚTLEM - FOTOBIMODULACE s Bohunkou Štěpánovou - terapie červeným světlem, která řeší základní příčinu bolesti tím, že stimuluje vlastní léčebné mechanismy v těle. Dodává kůži a buňkám přirozené světlo, tělo si vytvoří více využitelné energie pro vlastní výkon a regeneraci. Terapie světlem trvá 15 minut + čas před a po terapii, max. 30 minut. Cena 300 Kč. Objednat se lze mezi 11-17 hod (11, 11.30...) na mailu bohumila.stepanova@gmail.com nebo tel. 724 600 767.

ČT 7.12. - VOŇAVÉ SETKÁNÍ s esenciálními oleji s Ivanou Hadašovou a Lenkou Skalickou - zveme ženy i muže na další setkání, ve kterém vás vezmeme do světa vůní, do světa esenciálních olejů, tedy výtažků z rostlin a stromů. Tím, že jsou to přírodní komponenty, reaguje na ně naše tělo, které je také součástí přírody, velmi rychle a přirozeně. Ukážeme si, jak jemný a rychlý účinek esenciální oleje mají, jak je používat pro podporu svého zdraví, při vaření, úklidu domácnosti. Deset esenciálních olejů si dokáže poradit s většinou běžných zdravotních potíží a nemocí (teplota nebo horečka, zažívání, bolesti hlavy, zad, břicha..., popáleniny, problémy s kůží, pomoc při poštípání hmyzem, výtoky, kašel, rýma, pořezání a jiná poranění atd.). Začínáme v 18 hodin, přidat se můžeš i později, studio bude otevřené. Příspěvek na setkání je 50 Kč, bude ke koupi také Voňavý pomocník - brožurka s přehledem olejů, jejich účinky a způsoby použití. Také jsou zde sepsány příznaky a nemoci a jaké oleje použít (cena 50 Kč).

PÁ 8.12. - TERAPIE SVĚTLEM - FOTOBIMODULACE s Bohunkou Štěpánovou - terapie červeným světlem, která řeší základní příčinu bolesti tím, že stimuluje vlastní léčebné mechanismy v těle. Dodává kůži a buňkám přirozené světlo, tělo si vytvoří více využitelné energie pro vlastní výkon a regeneraci. Terapie světlem trvá 15 minut + čas před a po terapii, max. 30 minut. Cena 300 Kč. Objednat se lze mezi 11-17 hod (11, 11.30...) na mailu bohumila.stepanova@gmail.com nebo tel. 724 600 767.

PÁ 8. 12. - večerní ŽENSKÝ KRUH s Petrou Frenzelovou a Lenkou Skalickou - tématem kruhu bude **UVOLNĚNÍ**. Jsme v adventním čase, který vede ke zpomalení, spočinutí, propouštění starého, vede nás do hloubky a do nitra. My se naladíme a uvolníme prostřednictvím kaka, tance a theta healingu. Přihlášení: www.petrafrenz.cz. Cena 550 Kč. Začínáme v 18.30 hod.

NE 10.12. - ČAROVNICE - slovanská hormonální jóga pro ženy s Radmilou Vojta - druhý čelákovický workshop, tentokrát 10-14 hodin. Radmila nás seznámí s historií, principy Čarovnic, svou cestou k tomuto krásnému slovanskému cvičení. Čeká nás také "praktika" (lekce), tanec, sdílení a meditace. Přihlášení na r.vojtechovska@gmail.com, www.radmilavojta.cz. Cena 700 Kč/os, pro dvojici žen zvýhodněná cena 1.200 Kč.

ÚT 12.12. - TANEČNÍ DOPOLEDNE PRO SENIORKY s Lenkou Skalickou - v KC Fara, 10.15-11.45 hod, zdarma nebo dobrovolný příspěvek. Připojte se k nám, přijďte si vyzkoušet, jak se díky tanci můžete dostat do krásného naladění. Přitom si přirozeně a příjemně protáhnete i posílíte tělo.

ST 13.12. - TANČÍRNA v rytmu bubnů PRO DĚTI. Hodinka a půl až dvě plná rytmů, pohybu, legrace, společného času. Budeme hrát na bubny, tančit, zpívat, číst si pohádky, na závěr si uijeme krásnou koupel v tónech a meditaci. Přijď se naladit, uvolnit a nabít krásnou energií. Bubny a další nástroje budou k zapůjčení, vlastní nástroje ke společnému hraní jsou vítány. Vedou Lenka Skalická a Kateřina Ferlesová. Hlaste se prosím předem u lektorek. Vstupné: 300 Kč dospělí, 100 Kč děti, do 3 let zdarma.

ČT 14.12. - DEN PÉČE S RADKOU JIROUŠKOVOU - mezi 9. a 14. hodinou se můžeš nechat opečovat buď KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIÍ, aromaterapeutickou masáží nebo nově také technikou MARMA. Rezervace termínu: 777 331 030, www.terapieproduci.cz.

ČT 14.12. - BUBNOVÁNÍ V KRUHU s Kateřinou Ferlesovou - od 18.30, společné bubnování ve skupině s vlastním nebo zapůjčeným bubnem, pro radost ze společného rytmu, pro radost ze života. Každý sudý čtvrtek, rezervace místa: Kateřina 724 105 196.

NE 15.12. - večer s BIODANZOU A CACAEM - nedělní odpočinek v kruhu na téma NADĚJE JE, od 17.30 hod. Přijď vydechnout, aby ses mohl/a nadechnout...v přítomném okamžiku s vůní kaka. Prožít a pustit, aby mohlo přijít něco nového. Otevřít se se NADĚJÍ a DŮVĚŘE, že vše co se děje, je v pořádku. Blanka Štefaničová a Zuzana Krupičková tě provedou večerem, kdy se naladíš na sebe sama skrze 2 mocné medicíny - kakao a tanec. Propojíš srdce a mozek, tělo s myslí a duší. Rezervace místa: blanka@oblak.com nebo 775 326 391. Cena 500 Kč při platbě předem, na místě 600 Kč.

ÚT 19.12. - dopolední ŽENSKÝ KRUH s Petrou Frenzelovou a Lenkou Skalickou - tento kruh bude adventní, předvánoční, povede nás ke klidu, spočinutí, uvolnění se od shonu, který možná všude okolo pocítujeme, ale uvnitř toužíme zpomalit a užívat si poklidu prosincových krátkých dní a dlouhých večerů. Pojdme si spolu užít dopoledne v krásném ženském naladění a plynutí, ve sdílení, s kakaem a tancem. Přihlášení: www.petrafrenz.cz. Cena 550 Kč. Začínáme v 10.00 hod.

Více na fb Studio MarLen Čelákovice nebo na www.prestelodosrdce.cz (Přes tělo do srdce).