

Rádi bychom vás pozvali na skialpový naturopatický víkendový pobyt do Krkonoš pod vedením studentky klinické naturopatie *Elišky Rysulové*. Na víkend, který pohladí nejen tělo, ale i duši.

Čeká nás společný zimní čas v horské přírodě, kde zpomalíme, nadechneme se čerstvého vzduchu a dopřejeme tělu i mysli hlubokou regeneraci. V útulném prostředí pensionu *Horské Zátíší* vás provedu tím, jak během zimních měsíců podpořit své metabolické, hormonální i imunitní zdraví pomocí naturopatie a vědomé péče o sebe.

Každé ráno začneme jemnou jógou a dechovými technikami, které nás naladí na celý den.

Celou sobotu strávíme na skialpovém výletu, který je vhodný jak pro začátečníky (okud sjedete červenou sjedzdovku, zvládnete to), tak pro pokročilé. Prostě pro všechny, kdo chtějí zažít kouzlo skialpových lyžích v bezpečném vedení a pohodovém tempu.

Zima je obdobím hlubokého klidu, spočinutí a regenerace. Právě tato témata budou také součástí *naturopatické přednášky*, která se zaměří na to, jak podporovat tělo i duši během zimního období, prostřednictvím výživy, bylin, rytmů odpočinku a celostních přístupů ke zdraví.

Součástí programu bude také bylinný seminář, během kterého se ponoříme do účinků bylin, které podpoří naše tělo v zimním období. Každý z vás si navíc namíchá vlastní čajovou směs, kterou si odvezete domů.

Po celý pobyt bude připraveno výživné jídlo inspirované principy našich předků a naturopatických principů.

Vítán je každý, kdo touží po zpomalení, pohybu v horách, prohloubení vztahu ke svému tělu a objevování zimní moudrosti přírody. Čeká nás víkend plný výživy, radosti z pohybu a klidu, který v zimě hledáme.

Kdy: 16. – 18.1.2026

Kde: Pension Horské Zátíší

Cena: 5 900 Kč

Cena zahrnuje:

- ubytování v pensionu
- stravu ze surovin od lokálních farmářů
- lekce jógy
- naturopatickou přednášku zaměřenou na podporu metabolického zdraví v zimě
- workshop výroby bylinných čajových směsí (vyrobený čaj si každý odnese domů)
- dárkový balíček s ručně dělanými přírodními produkty

Harmonogram akce:

Pátek

- příjezd 15:00–19:00
- posezení u krbu a seznámení
- předem připravená uvítací večeře

Sobota

- ranní jóga, dechové cvičení a meditace
- společná snídaně
- vyzvednutí skialpového vybavení + vysvětlení techniky
- skialpový výlet + svačina na cestu
- naturopatická přednáška
- večer u krbu a kakaová ceremonie

Neděle

- ranní jóga, dechové cvičení a meditace
- společná snídaně
- bylinný workshop – výroba bylinných směsí vhodných pro zimní období
- procházka
- rozlučkový oběd
- odjezd

**Harmonogram se může mírně změnit.*

**Pro lepší zážitek ze skialpového výletu doporučuji dovednost zvládnutí červené obtížnosti sjezdovky.*

Podrobné informace obdrží každý přihlášený e-mailem:)