

SEBEFEST



JARNÍ RETREAT

20. – 23. 3. 2025

www.sebefest.cz

PROGRAM

VELKÝ SÁL

ČTVRTEK

19:00 **PŘIVÍTÁNÍ V KRUHU**

Zahájení programu.

Nikola Kadlecová,
Barbora Walter

20:00 **JÓGA NIDRA & HUDEBNÍ LÁZEŇ**

Jóga pro dobrý spánek, provázená relaxací a zvuková lázeň.

Barbora Walter,
Stanislav Abrahám

PÁTEK

08:00 **JÓGOVÁ TERAPIE**

Jemná praxe pro klid a spokojenost.

Barbora Walter

10:00 **BIOENERGETICKÁ CVIČENÍ**

Aktivace energie a uvolnění napětí.

Vojta Ospalík

11:30 **CVIČENÍ A RELAXACE PRO ŽENY**

Cvičení pánevního dna ve třech vrstvách.

Nikola Kadlecová

14:30 **INNER DANCE**

Vnitřní cesta k sebepoznání.

Pavel Hajník

16:30 **KUNDALINÍ HATHA JÓGA**

Probuzení prvotního potenciálu.

Nadine Szumilas

20:30 **KONCERT**

Zvuková teorie a poslech hudby.

Stanislav Abrahám

SOBOTA

08:00 **JÓGOVÁ TERAPIE**

Jemná praxe pro klid a spokojenost.

Barbora Walter

10:00 **TANEC JAKO TERAPIE**

Vědomý tanec pro uvolnění.

Vojta Ospalík

14:30 **KAKAOVÉ NALAZENÍ**

Zážitek s ceremoniálním kakaem.

Mayka Dolejš

15:00 **OBJEV SVŮJ HLAS**

Práce s hlasem a tělem.

Martina Jeličíc

20:00 **GONGOVÁ LÁZEŇ**

Harmonizace pomocí vibrací gongu.

Martina Jeličíc

NEDĚLE

08:00 **JÓGOVÁ TERAPIE**

Jemná praxe pro klid a spokojenost.

Barbora Walter

10:00 **INTEGRACE A SATSANG**

Integrace zážitků, povídání o zvukoléčbě.

Martina Jeličíc

12:00 **ROZLOUČENÍ V KRUHU**

Ukončení retreatu.

Nikola Kadlecová,
Barbora Walter

PROGRAM

MALÝ SÁL

PÁTEK

07:30	RANNÍ BĚH	Aktivní start dne v přírodě i pro neběžce. Venku, sraz malý sál.	Kačka Hroníková
11:00	MAPACHO RITUÁL	Práce se záměrem s tabákem Mapacho. V případě hezkého počasí venku.	Erik Liepmann
14:30	DECH ČAJE	Klidné zastavení s archivním čajem. V případě hezkého počasí venku.	Eliška Mikulášová
19:00	LEPŠÍ SPÁNEK S ÁJURVÉDOU	Praktické rituály pro podporu spánku - dechové techniky, olejová samomasáž.	Barbora Walter

SOBOTA

11:00	CESTA JE CÍL	Povídání o běhání a ultratrailech.	Kačka Hroníková
12:00	TAJEMSTVÍ NERVOVÉ SOUSTAVY	Přednáška o nervovém systému.	Vojta Ospalík
15:00	VINYASA JÓGA	Dynamická jógová praxe.	Erik Liepmann

NEDĚLE

08:00	ČCHI - KUNG	Jemná pohybová praxe.	Pavel Hajník
10:00	ARTETERAPIE	Tvořivá práce s emocemi skrze umění.	Nikola Kadlecová

VE VOLNÝCH ČASECH JE MALÝ SÁL K DISPOZICI PRO VAŠI VLASTNÍ PRAXI.

9:00 SNÍDANĚ

13:00 OBĚD

18:00 VEČEŘE