

Tisková zpráva

V Brně 1. března 2018



Den, kdy budete na prvním místě vy

Kdy naposledy jste se zastavili a věnovali se jen sami sobě a tomu, co vás baví? Pro ty, kdo jsou stále v jednom kole, ale i pro ty, kteří už odpočívat umí, připravilo Středisko volného času Lužánky Relaxační den, během kterého budete na prvním místě vy samotní. Přijďte v sobotu 10. března do Lužánek a nechte se rozmazlovat.

Relaxační den vám přinese nejen odpočinek, ale také nevšední zážitky, které vás naladí na svěží jarní notu. Těšit se můžete na milou atmosféru, na radost z tvoření a aktivní odpočinek. Od 9 hodin budou v Lužánkách probíhat zajímavé rukodělné aktivity, jako například mýdlařský workshop, výroba šperků i rostlinných dekorací tzv. kokedamů, kurz domácí přípravy kávy nebo výroba vlastních barefoot sandálů.

Na pohybových lekcích si užijete jógu, tanec, bubnování, gongovou lázeň nebo meditaci se zpěvem manter. Mezi jednotlivými aktivitami mohou návštěvníci odpočívat v lužánecké galerii s dobrotami z kavárny L-CAFFE nebo se mohou například nechat ozdobit hennou.

„Jednotlivé lekce povedou zkušení lektori z Lužánek i odjinud, kteří jsou nadšení pro svou práci. Při plánování programu jsme se snažili nabídnout nejen klasické, ale i méně obvyklé a trendové aktivity,“ popisuje organizátorka akce Anna Potůčková.

Relaxační den v Lužánkách proběhne 10. března 2018 ve Středisku volného času Lužánky – pracoviště Lidická od 9 do 18:30 hodin. Akce je určená pro dospělé a

dospívající, kteří si chtějí odpočinout, naladit se sami na sebe, poznat se a naučit se něco nového. Cena i délka workshopů je organizátory naplánována tak, aby každý návštěvník mohl zkusit v jeden den i více aktivit. Zájemci se mohou na jednotlivé aktivity přihlásit na <https://lidicka.luzanky.cz/lidicka/relaxacni-den-v-luzankach>.

Informace a kontakty

Rukodělné dílny a workshopy:

Anna Potůčková, anna.potuckova@luzanky.cz, 775 670 552

Lekce zaměřené na pohyb:

Petr Blaha, blaha@luzanky.cz, tel.: 776 840 129