

Den, kdy jste na prvním místě vy

Jste stále v jednom kole a potřebujete takzvaně vypnout? Pasivně i aktivně si odpočíváte na Relaxačním dni ve Středisku volného času Lužánky. Stavte se 16. března na pracovišti Lidická na čerpací sílu po zimě.

Relaxační den přinese nejen odpočinek a radost z tvoření, ale také inspiraci a nečekané zážitky. Už jste slyšeli třeba o keramicko- dřevěné kombinaci ulehčeného skla s betonem nebo o upcyklaci textilu? Chtěli byste si sami vyrobit náramek z polodrahokamů, barefoot sandály nebo nahřívací polštářek pro níže nerušený spánek? Zkoušíme lektory nabídnou klasické i trendové aktivity, u kterých si dopřejete dokonalý relax.

Těžit se můžete také na protažení a meditaci v lekcích jógy, tance a netradiční gongové lázni. Mezi jednotlivými workshopy se můžete posilnit dobrotami z kavárny L-CAFFE, která je přímo v lužánecké galerii. *Šmyslem akce je, aby se lidé zastavili, vnovali se sami sobě a také se naučili něco nového. Harmonogram kurzů jsme naplánovali tak, aby si návštěvníci vyzkoušeli v jeden den více aktivit,* uvedla jedna z organizátorek Relaxačního dne Anna Potůková.

Akce určená pro dospělé a dospívající od 15 let se uskuteční 16. března 2019 ve Středisku volného času Lužánky na pracovišti Lidická od 9 hodin do 18:30. Kapacita jednotlivých aktivit je omezená, proto je nutná rezervace na relaxacniden.luzanky.cz.

Kontakty

Rukodělné dílny a workshopy:

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

Lekce zaměřené na pohyb:

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