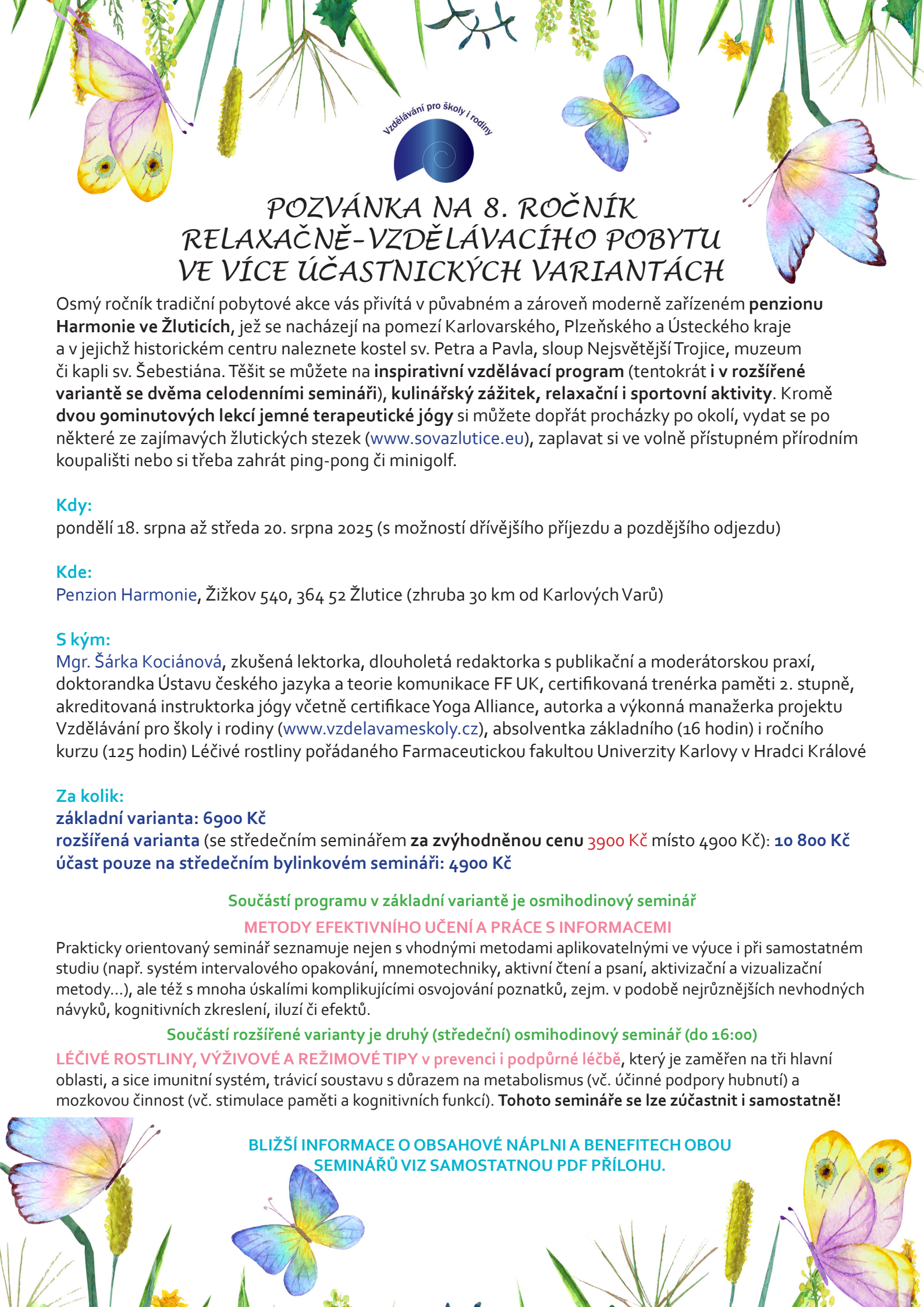




Vzdělávání pro školy i rodiny

POZVÁNKA NA 8. ROČNÍK RELAXAČNĚ-VZDĚLÁVACÍHO POBYTU VE VÍCE ÚČASTNICKÝCH VARIANTÁCH

Osmý ročník tradiční pobytové akce vás přivítá v půvabném a zároveň moderně zařízeném **penzionu Harmonie ve Žluticích**, jež se nacházejí na pomezí Karlovarského, Plzeňského a Ústeckého kraje a v jejichž historickém centru naleznete kostel sv. Petra a Pavla, sloup Nejsvětější Trojice, muzeum či kapli sv. Šebestiána. Těšit se můžete na **inspirativní vzdělávací program** (tentokrát i v **rozšířené variantě se dvěma celodenními semináři**), **kulinářský zážitek**, **relaxační i sportovní aktivity**. Kromě **dvou gominutových lekcí jemné terapeutické jógy** si můžete dopřát procházky po okolí, vydat se po některé ze zajímavých žlutických stezek (www.sovazlutice.eu), zaplavat si ve volně přístupném přírodním koupališti nebo si třeba zahrát ping-pong či minigolf.

Kdy:

pondělí 18. srpna až středa 20. srpna 2025 (s možností dřívějšího příjezdu a pozdějšího odjezdu)

Kde:

Penzion Harmonie, Žižkov 540, 364 52 Žlutice (zhruba 30 km od Karlových Varů)

S kým:

Mgr. Šárka Kociánová, zkušená lektorka, dlouholetá redaktorka s publikační a moderátorskou praxí, doktorandka Ústavu českého jazyka a teorie komunikace FF UK, certifikovaná trenérka paměti 2. stupně, akreditovaná instruktorka jógy včetně certifikace Yoga Alliance, autorka a výkonná manažerka projektu Vzdělávání pro školy i rodiny (www.vzdelavameskoly.cz), absolventka základního (16 hodin) i ročního kurzu (125 hodin) Léčivé rostliny pořádaného Farmaceutickou fakultou Univerzity Karlovy v Hradci Králové

Za kolik:

základní varianta: 6900 Kč

rozšířená varianta (se středečním seminářem za zvýhodněnou cenu **3900 Kč** místo 4900 Kč): **10 800 Kč**

účast pouze na středečním bylinkovém semináři: 4900 Kč

Součástí programu v základní variantě je osmihodinový seminář

METODY EFEKTIVNÍHO UČENÍ A PRÁCE S INFORMACEMI

Prakticky orientovaný seminář seznamuje nejen s vhodnými metodami aplikovatelnými ve výuce i při samostatném studiu (např. systém intervalového opakování, mnemotechniky, aktivní čtení a psaní, aktivizační a vizualizační metody...), ale též s mnoha úskalími komplikujícími osvojování poznatků, zejm. v podobě nejružnějších nevhodných návyků, kognitivních zkrslení, iluzí či efektů.

Součástí rozšířené varianty je druhý (středeční) osmihodinový seminář (do 16:00)

LÉČIVÉ ROSTLINY, VÝŽIVOVÉ A REŽIMOVÉ TIPY v prevenci i podpůrné léčbě, který je zaměřen na tři hlavní oblasti, a sice imunitní systém, trávicí soustavu s důrazem na metabolismus (vč. účinné podpory hubnutí) a mozkovou činnost (vč. stimulace paměti a kognitivních funkcí). **Tohoto semináře se lze zúčastnit i samostatně!**

BLIŽŠÍ INFORMACE O OBSAHOVÉ NÁPLNI A BENEFITECH OBOU SEMINÁŘŮ VIZ SAMOSTATNOU PDF PŘÍLOHU.

V CENĚ POBYTU ZÍSKÁTE:

- ubytování na dvě noci v útulném dvoulůžkovém (příp. vícelůžkovém) pokoji či bungalovu (jednolůžkový pokoj do vyčerpání kapacity bez doplatku; poté za doplatek ve výši 1700 Kč/pobyt – svůj požadavek uveďte ve webovém přihlašovací formuláři v poli Poznámka k objednávce)
- plnou penzi po celou dobu pobytu (2x rautové snídaně, rautový oběd, 2x rautové večeře) včetně základních nápojů (káva/čaj, voda); v případě středečního bylinkového semináře též rautový oběd a odpolední coffee break
- welcome drink (Prosecco)
- druhý den seminář v trvání 8 vyučovacích hodin (obdržíte desky s pracovními listy, psací a kreslicí potřeby a **osvědčení o absolvování semináře**)
- **třetí den osmihodinový bylinkový seminář (obdržíte desky s pracovními listy, psací a kreslicí potřeby, sadu herbářových karet, tematickou publikaci, dárkový tematický balíček se vzorky jedlých i kosmetických produktů a osvědčení o absolvování semináře) – platí pouze pro rozšířenou variantu či samostatnou účast na tomto semináři!**
- celodenní pitný režim v průběhu každého semináře (káva, čaj, voda, džus)
- možnost zahrát si zdarma ping-pong, elektronické šipky a stolní fotbal (ostatní aktivity za poplatek: squash, minigolf, virtuální bowling...)
- dvě gominutové lekce jemné terapeutické jógy (první a druhý den v podvečerních hodinách)
- drobný osobní dárek od pořadatelky akce pro každého účastníka; v případě bylinkového semináře též tematický dárkový balíček
- parkování zdarma přímo v areálu penzionu



JAK SE OBJEDNAT:

Objednávku s volbou požadovaných vzdělávacích, ubytovacích a stravovacích možností lze realizovat prostřednictvím webového formuláře uvedeného v zaslaném e-mailu, případně přímo pod tímto odkazem:

<https://forms.gle/D8LZEb2H1xdApejU7>

UPOZORNĚNÍ: Lze se též zúčastnit pouze středečního bylinkového semináře, a to za cenu 4900 Kč.

Kontakt na pořadatelku akce: Mgr. Šárka Kociánová, + 420 739 409 000, sarka.kocianova@vzdelavameskoly.cz