

Čas na piknik

Jana Hodková



310



POSEZENÍ A SNÍDANĚ U TRÁVĚ, HRANÍ DESKOVÝCH HER,

KLÁBOSENÍ, TANEC, HUDBA, ZPĚV

Sportem ke zdraví

Petr Stolin

Hala Jiskra



JAKÝM ZPŮSOBEM MŮŽE SPORTOVNÍ AKTIVITA, Ať UŽ
TÝMOVÁ NEBO INDIVIDUÁLNÍ, OVLIVNIT NAŠI PSYCHIKU?

O TOM SE NEJEN POBAVÍME, ALE HLAVNĚ SI TO
VYZKOUŠÍME I PRAKTICKY!

Hlasem a rytmem k sobě

Luzana Maršálková
Host: Pavel Jasanský

204/venku



BUBNOVÁNÍM K UVOLNĚNÍ TĚLA I DUCHA.
VYZKOUŠÍME SI, JAK BUBNOVÁNÍM UYJÁDŘIT POCITY, ALE
TAKÉ, JAK POMOCÍ HUDBY UVOLNIT NAPĚTÍ, STRES, A
NAOPAK SE DOSTAT DO PRIMA NÁLADY.

Fiesta mexicana

Veronika Ramborská

304



CHCETE SI ODPOČINOUT PO MEXICKU? VYRAZIT NA
MEXICKOU PÁRTY A JEŠTĚ SE NĚCO DOZVĚDĚT?

Fiesta mexicana je určena pro fanoušky aktivního
odpočinku, nic pro lenochy....

Jíst, meditovat, milovat

Alena Večeřová
Host: Jana Večeřová

Taneční sál ZUŠ a Lázecké zahrady



POJDETE S NÁMI SPOJIT UĚDOMÝ POHYB, RADOST Z JÍDLA A PÉČI O SEBE. ČEKÁ VÁS JEMNÁ JÓGA, KTERÁ VÁS SPOJÍ S VLASTNÍM TĚLEM, MEDITACE PRO KLID A SEBEPŘIJETÍ A LAHODNÉ JÍDLO, KTERÉ BUDEME OCHUTNÁVAT A SDÍLET SE ZAJÍMAVÝMI INFORMACEMI O UVUÁŽENÉ STRAVĚ. DOPŘEME SI ČAS JEN PRO SEBE A OBJEVÍME RADOST U PŘÍTOMNÉM OKAMŽIKU. PS: JSTE VÍTÁNI PŘESNĚ TAKOVÍ, JACÍ JSTE.

Mindfulness: Vypni stres, zapni kreativitu

Jana Chadimová
314



HLAVA PLNÁ MYŠLENEK? POJD' SI JI UVČISTIT JINAK
NEŽ SCROLLINGEM NA MOBILU! V TÉTO DÍLNĚ ZJISTÍŠ,
JAK MŮŽE KREATIVNÍ ČINNOST POMOCT ZPOMALIT,
SOUSTŘEDIT SE NA PŘÍTOMNÝ OKAMŽIK A CÍTIT SE LÍP.
ŽÁDNÝ TLAK NA DOKONALOST — JEN BARVY, LINIE,
TUARY... MOŽNÁ TĚ PŘEKUAPÍ, CO VŠECHNO TI TUORBA
MŮŽE PROZRADIT O TVÉ NÁLADĚ. PŘIJD' SI VYZKOUŠET,
JAK SI MŮŽEŠ UDĚLAT U HLAUĚ UÍC MÍSTO PRO POHODU.

Geocaching

Renata Čáporá

Venku



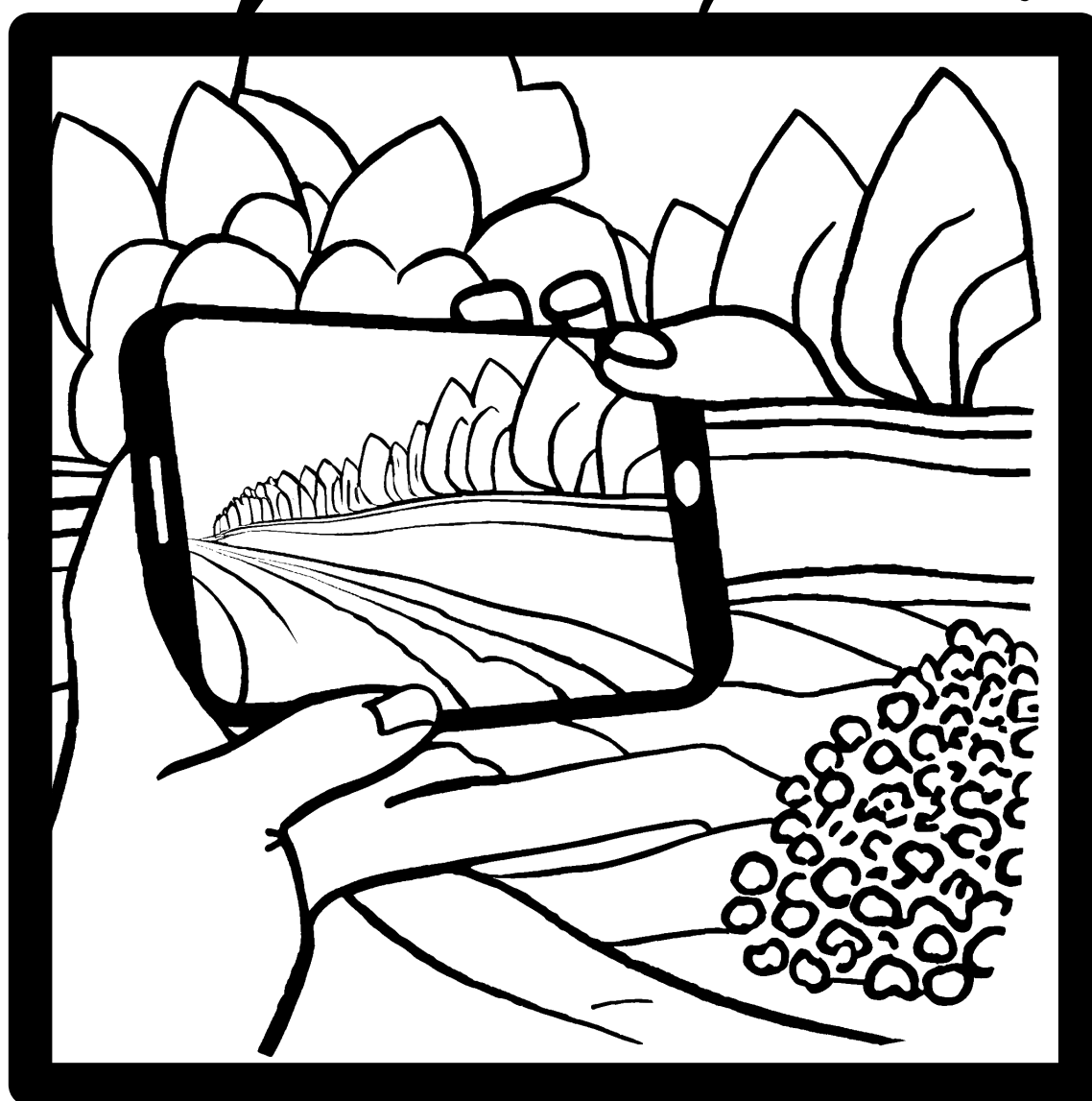
GEOCACHING JE HRA NA POMEZÍ SPORTU A TURISTIKY, KTERÁ SPOČÍVÁ U HLEDÁNÍ UKRYTÝCH SCHRÁNEK ZVANÝCH CACHE POMOCÍ NAVIGAČNÍHO SYSTÉMU. „KEŠKY“ JSOU UKRYTY NA RŮZNÝCH ZAJÍMAVÝCH MÍSTĚCH PO CELÉM SVĚTĚ.

POJDEME SPOLEČNĚ POMOCÍ CHYTRÉHO TELEFONU NAJÍT NĚKTERÁ MÍSTA U LITOMÝŠLI A OKOLÍ.

Jak fotografovat mobilem

Markéta Šuláková
Host: Michal Lehotský

Venku/214



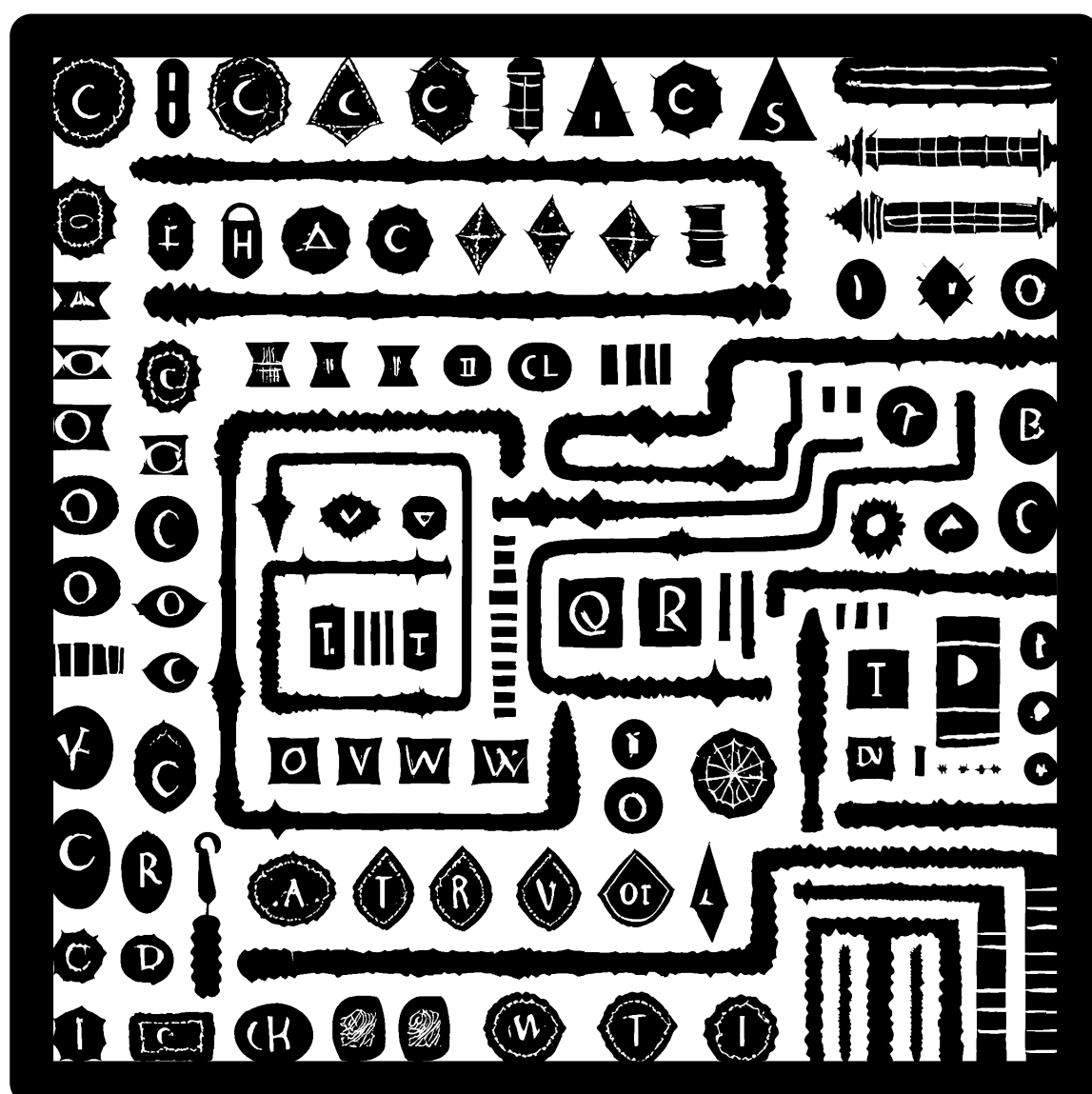
FOTOGRAFOVÁNÍ MŮŽE BÝT SOUČÁSTÍ RELAXACE.

POKUD SE JEDNÁ O FOCENÍ U PŘÍRODĚ, JE TATO ČINNOST SPOJENÁ S PROCHÁZKOU A POZOROVÁNÍM PŘÍRODY, COŽ SE DÁ KUALIFIKOVAT JAKO AKTIVNÍ ODPOČINEK PROSPĚŠNÝ PRO KAŽDÉHO Z NÁS. VÍTE ALE, JAK U PŘÍRODĚ SPRÁVNĚ FOTOGRAFOVAT?

Šifrovacky

Lukáš Dvořák

309

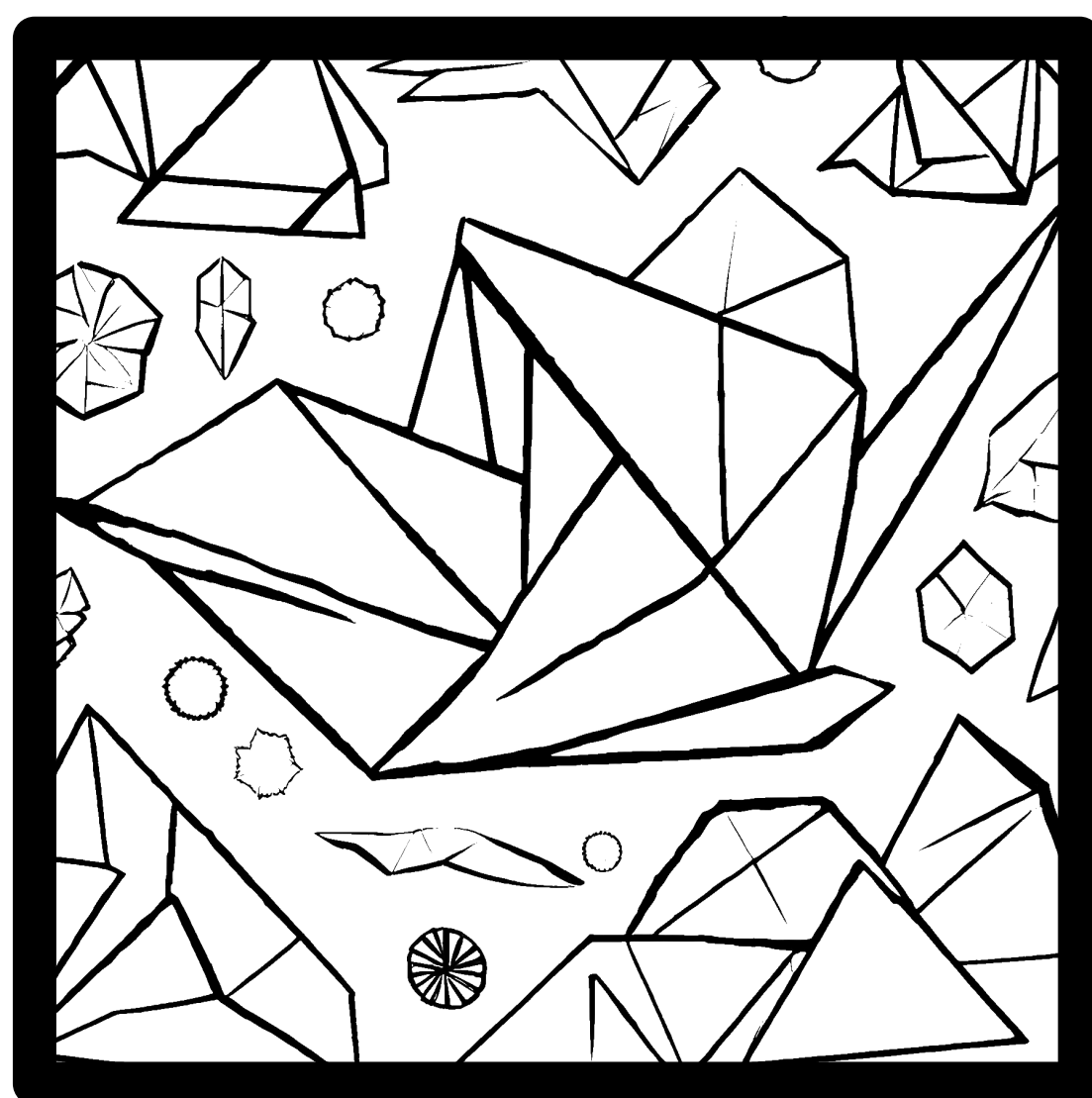


KUSÍME SE SPOLEČNĚ LUŠTĚNÍM POBAVIT. PŮJDE O
CELOU SKUPINU ZAŠIFROVANÝCH ÚKOLŮ SPOJENÝCH DO
JEDNÉ HRV PRO MALOU SKUPINU. PŘESUNOUT SE NA
CHUÍLI NA RAPA NUI MEZI SOCHY MOAI A DALŠÍ ZÁHADY
OSTROVA ZNÍ LÁKAUĚ, NE?

Origami

Kamila Koptíková

308



ORIGAMI JE JAPONSKÉ UMĚNÍ SKLÁDÁNÍ PAPIÍRU, PŘI KTERÉM SE Z JEDNOHO KUSU PAPIÍRU UYTUÁŘEJÍ RŮZNÉ TUARY ZUŘÁT, KUĚTIN NEBO GEOMETRICKÝCH TUARŮ. PŘÍJDE RELAXOVAT PŘI TUORBĚ ORIGAMI.

Geocaching

Martina Vomáčková

313



GEOCACHING JE HRA, KTERÁ SPOČÍVÁ U HLEDÁNÍ
UKRYTÝCH SCHRÁNEK ZVANÝCH CACHE POMOCÍ
NAVIGAČNÍHO SYSTÉMU. „KEŠKY“ JSOU UKRYTY
NA RŮZNÝCH ZAJÍMAVÝCH MÍSTECH PO CELÉM SVĚTĚ.

POJDME SPOLEČNĚ POMOCÍ CHYTRÉHO TELEFONU
OBJEVIT NĚJAKÉ KEŠKY U LITOMÝSLI A NAUČIT SE
PRAVIDLA TÉTO ZAJÍMAVÉ HRY.

Imaginativní malování

Radka Vejrychová

312



RÁD / A MALUJEŠ? PŘIJD' SI UŽÍT MALOVÁNÍ
PROŽITKEM. ŘÍZENÁ IMAGINACE JE ÚČINNÝ ZPŮSOB,
JAK SE DÁ RELAXOVAT. BĚHEM IMAGINACE DOJDE KE
ZKLIDNĚNÍ, UVOLNĚNÍ A TAKÉ K ZAPOJENÍ PŘEDSTAVIVOSTI
A FANTAZIE. OBRAZY Z TVÉ MYSLI DOSTANOU
PŘENESENÍM NA PAPÍR SVOU BAREVNOU PODOBU A
ZHMOTNÍ SE. TENTO PROCES TI MŮŽE POMOCI ZBAVIT SE
STRESU A NEGATIVNÍCH EMOCÍ, POSÍLIT PSYCHICKÉ ZDRAVÍ.

Cirkus

Host: Alice Doubková
Magdalena Cerná

Tělocvična

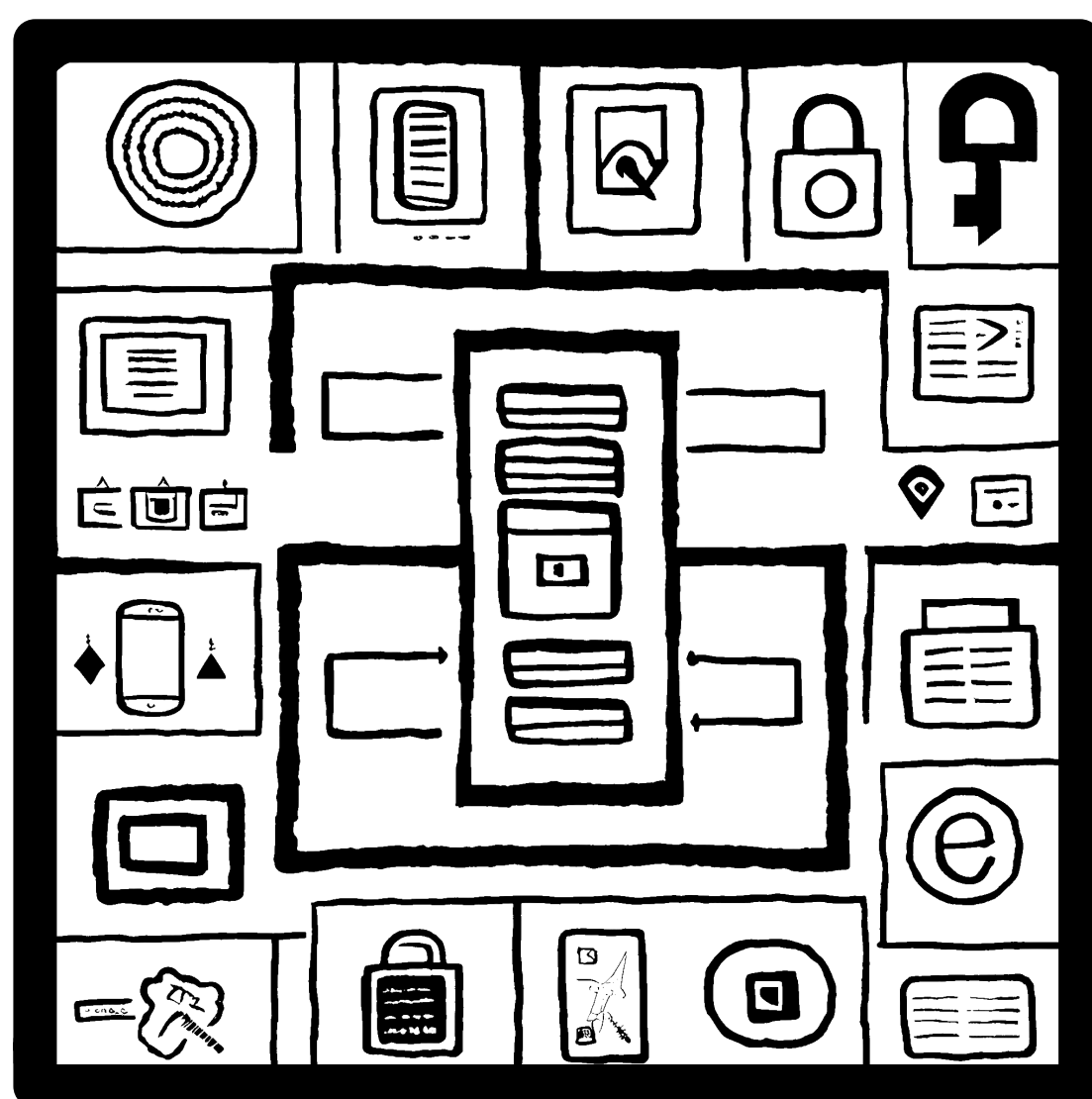


PŘIDEJ SE K NÁM A URHNI SE DO SVĚTA CÍRKUSOVÝCH HER
— ZJISTÍŠ, ŽE DUŠEVNÍ ROHODA NENÍ JEN O KLIDU, ALE I O
POŘÁDNÉ PORCI ZÁBAVY! ČEKÁ TĚ ŽONGLOVÁNÍ,
BALANCOVÁNÍ A DALŠÍ CÍRKUSOVÉ TRIKY, U KTERÝCH SE URČITĚ
ZASMĚJEŠ (MOŽNÁ I SPADNEŠ, ALE TO K TOMU PATŘÍ!).
HLAUNÍ JE SE HÝBAT, BAVIT A ZJISTIT, JAK SI UDRŽET
SKUĚLOU NÁLADU. TAK CO, JDEŠ DO TOHO? STAČÍ SI UŽÍT
POHODLNÉ OBLEČENÍ, ODUAHU A PŘIJÍT DO TĚLOCVIČNY.

Šifrováčka pro začátečníky

Silvia Ludrová

305



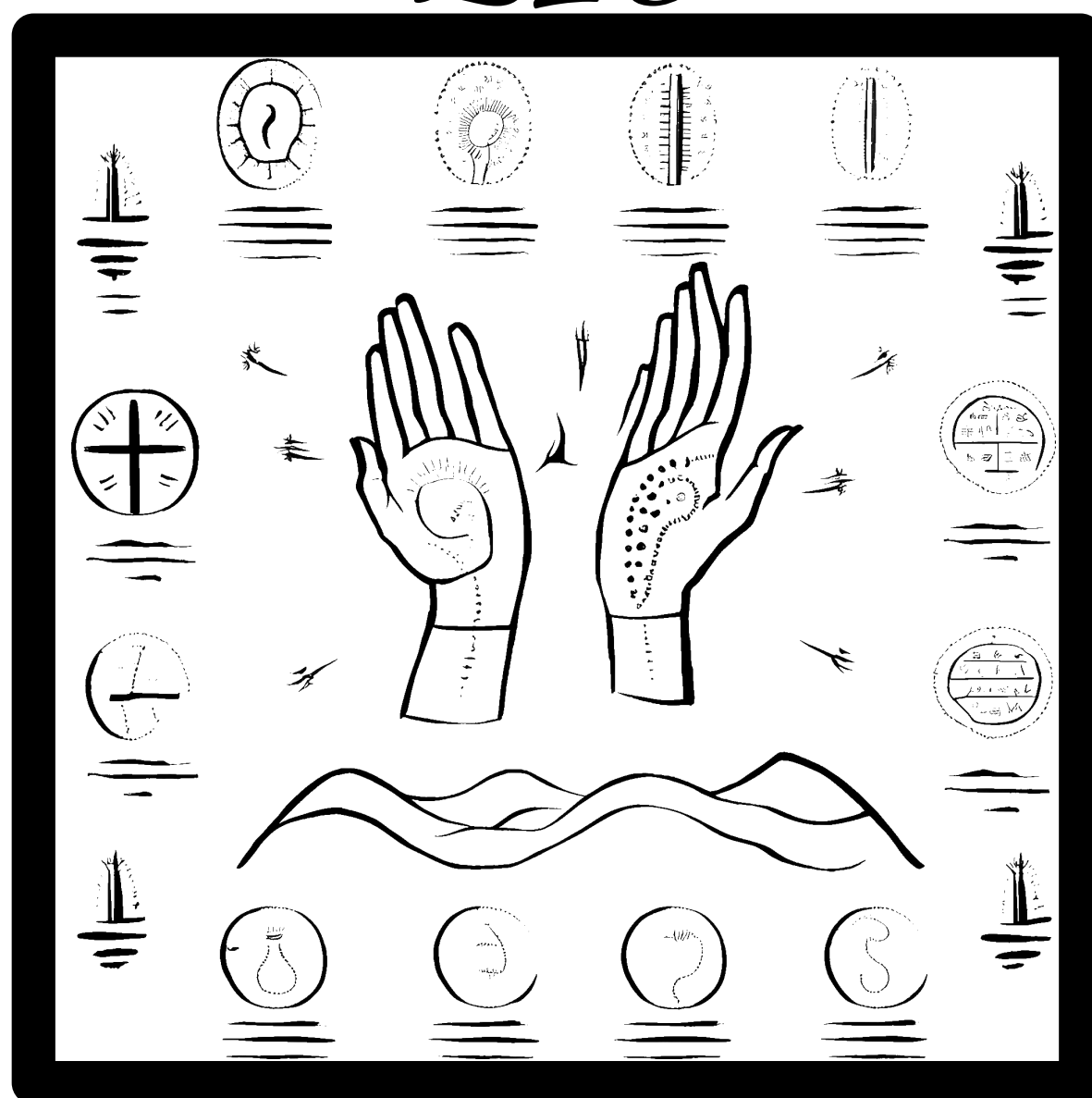
CHCEŠ PRONIKNOUT DO TAJŮ ŠIFROVACÍCH HER, ALE
ZATÍM NEMÁŠ ODUAHU UVRAZIT PŘÍMO DO TERÉNU? HRA
DOPIS BEZ ADRESY JE ONLINE ŠIFROVACÍ HRA
PŘIPRAVENÁ PRO KOHOKOLIV, KDO SE ODUÁŽÍ OTEVŘÍT
POMYSLNOU OBÁLKU A PUSTIT SE DO HRV. ZJISTÍTE,
JAK FUNGUJÍ HRV CRYPTOMANIA A ZÁROUĚN SE
DOZVÍTE LEDACOS O ŘEŠENÍ ŠIFER.

Najdi si své štěstí

Kate Kopta

Host: Jana Opletalová

210



Představíme vám čtyři velmi zábauné nástroje,
kterými si můžete sami velmi rychle ulevit od
stresu a zlepšit tak svou náladu a smýšlení.
Účinek můžete vidět okamžitě. Vše si vyzkoušíte
i sami na sobě.

Jóga zdravě se závěrečnou relaxací

Dana Matejsková

212



SEZNÁMÍTE SE S PRINCIPY ZDRAVÉ JÓGY, SKRZE
POVÍDÁNÍ A CUIČENÍ DOJDEME K UVSUĚTLENÍ, JAK SE
MŮŽEME ZDRAVĚ HÝBAT A ZÁROUEŇ SE CÍTIT LÉPE.
DOSTANETE TIPY PRO DENNÍ RUTINU, KTERÁ VEDE KE
ZDRAVÍ A SPOKOJENOSTI.

Čtenářská výzva: 150
minut se svojí knihou

Radka Jetmarová

Venku/ZUS



MÁŠ OBLÍBENOU KNIHU, DO KTERÉ BY SES NEJRADŠÍ
PONOŘIL A NEUNÍMAL SUĚT KOLEM? TEĎ MÁŠ ŠANCI!

VYCHUTNÁŠ SI 2,5 HODINY NERUŠENÉHO ČTENÍ A NECHÁŠ SE
UNĚST DO SUĚTA FANTAZIE, NAPĚTÍ NEBO DOBRODRUŽSTVÍ.

ZÁDNÉ ÚKOLY, ŽÁDNÉ TESTY — JEN TY A PŘÍBĚH,
KTERÝ TĚ POHLTÍ. PŘIPRAU SE NA MARATON, KDE SE
NEPOČÍTÁJÍ KILOMETRY, ALE PŘEČTENÉ STRÁNKY!

Complex athlete

Vojtěch Kozák

Venku/Hala Jiskra



CHCEŠ SE NAUČIT, CO PRO SVÉ TĚLO DĚLAT PO FYZICKÉ STRÁNCE, ABY DOBŘE FUNGOVALO A MOHL JSI SE NA NĚJ KDYKOLIV SPOLEHNOUT? TAK JE TATO DÍLNA PŘÁVĚ PRO TEBE, ZKUSÍŠ SI CUIČENÍ NA ROZVOJ KONDICE, SÍLY, KOORDINACE A MOBILITY.