

Pátek:

- **Příjezd a uvítání:** Příjezd na místo, ubytování.
- **Úvodní setkání:** Krátké seznámení s programem, prostor pro sdílení příběhů a očekávání.
- **Večerní relaxace u ohýnku či při svíčkách:** Setkání s ostatními účastnicemi u šálku čaje, kávy či vínka následované poslechem uklidňující hudby v kamarádkém prostředí.

Sobota:

- **Ranní Jóga s lektorkou:** Zklidňující jógová lekce zaměřená na protažení těla a naladění na pozitivní energii dne.
- **Snídaně:** Společná zdravá snídaně s možností výběru z čerstvého ovoce, jogurtů, cereálií a domácího pečiva.
- **Psychohygienu a sebepěče (9:00 - 13:00):** Workshop s odbornou lektorkou zaměřený na techniky psychohygieny, jak zvládat stres a najít si čas na sebe.
- **Oběd (13:00 - 14:00):** Možnost využít volný čas k relaxaci, procházce nebo klidnému odpočinku na terase.
- **Procházka kolem přehrady (14:00 - 16:00):** Příjemná procházka malebným okolím přehrady, ideální k načerpání nové energie a čerstvého vzduchu.
- **Odpolední relaxace s hudbou (16:30 - 17:30):** Relaxační sezení s uklidňující hudbou, možnost meditace či jednoduchých dechových cvičení.
- **Grilování a večerní setkání (18:00 - 20:00):** Společné grilování s posezením u ohně, neformální rozhovory a sdílení zážitků z celého dne.
- **Retro party 80. - 90. léta**

Neděle:

- **Ranní jóga a protažení:** Jemná ranní jóga zaměřená na zklidnění těla i mysli, příprava na poslední den.
- **Snídaně:** Posilňující snídaně na závěr víkendu.
- **Závěrečný workshop sebepěče:** Praktický workshop na téma, jak začlenit nové techniky a návyky do každodenního života.
- **Rozloučení a odjezd (12:00 - 13:00):** Krátké rozloučení s ostatními účastnicemi, výměna kontaktů a závěrečné shrnutí víkendu.
- **Případně společný oběd**

