



Sluňákov

pro pedagogy ZŠ, SŠ, lektory, další vzdělavatele  
a zájemce o téma

# CHYTNÍ BALANC



**13.ŘÍJNA 2026, 9:15 - 16:15**

Současná doba i generace žáků kladou na pedagogy velké nároky.

Workshop nabídne prostor pro zastavení, uvědomění a načerpání nových sil.

Dozvíte se, jak:

- posílit vnitřní stabilitu a odolnost vůči stresu,
- vnímat tělo jako zdroj energie a rovnováhy,
- přinášet do výuky více klidu a bezpečí,
- rozvíjet všímavost a vědomé prožívání.

Workshop vychází z principu „Tělo je příroda“ a propojuje práci s tělem, emocemi i přírodním prostředím.

**Lektor:** Tomáš Hawel

**Místo konání:** Sluňákov, Skrbeňská 669/70,  
Horka nad Moravou

**Přihláška:** [www.slunakov.cz/seminare](http://www.slunakov.cz/seminare)

**Cena:** 600 Kč / pro financování lze využít  
šablony OP JAK

**Kontakt:** [pavlina.vrbova@slunakov.cz](mailto:pavlina.vrbova@slunakov.cz), 585 154 882

