

**Mgr. Karolína Presová, specialistka na digi technologie a jejich vliv na život; znalá lesa a jeho pozitivních vlivů. Absolvovala lesní terapie v Japonsku.**

**Mgr. Aneta Lekešová, psycholožka, zážitkový pedagog a školní psycholog.**

# **Lesní teambuilding**

- Snídaně, seznámení
- Workshop - Vliv přírody na hormonální systém, mentální a fyzické zdraví v kontrastu s digitálním světem
- Workshop - Negativní vliv digitálního světa na nás i mladší generace, jak může les a příroda pomáhat negativní vlivy eliminovat
- Rukodělný workshop
- Oběd v lese na paloučku
- Terapie dle Japonských tradic (v houpacích sítích)
- Meditace, relaxace
- Výroba lesního mikrosvěta
- Jak zařadit lesní terapii do každodenního života
- Večeře na ohni a košt vína

**pátek 28.srpna 2020**

**9:00 sraz Vracov, vlakové nádraží (až 18:30)**



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

**MŠMT**  
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

