

# TRADICIONALNI 11. VIKEND ZATE

HOTEL AMBASADOR 5\*, OPATIJA

11.–13. oktober 2024

VIK  
END  
ZAD  
TE  
2024



<b>PETEK</b>	<b>15:00–17:00</b>	Prihod in prijava na recepciji, namestitvev v sobe	
	<b>15:00–19:00</b>	Čas zate: SPA, fitnes, klepet, sprehod ...	
	<b>19:00</b>	Predstavitve Vikenda zate 2024 in dobrodošlica	
	<b>19:30</b>	Večerja ...	
<b>SOBOTA</b>	<b>8:00–8:45</b>	Vadba:  z Alenko	
	<b>9:00–11:00</b>	Zajtrk	
	<b>11:00–12:00</b>	Razprava: »Dolgoživost-uporabna znanja, za dobro in dolgo življenje«, z Ano Mikuž in Alenko	
	<b>12:15–13:00</b>	Predavanje: »Kako živeti strast?«, z Markom Ž. Strletom	
	<b>13:00–16:00</b>	Čas zate: sprostitveno popoldne, obisk wellnessa, klepet, kavica ob morju	
	<b>16:00–17:15</b>	Gibalna delavnica: »Preporod & Opolnomočenje skozi dih in gib«, z Mojco Morya Malek	
	<b>19:00</b>	Gala večer in zabava z DJ-em v stilu osemdesetih. Dress code: »So 80s«	
<b>NEDELJA</b>	<b>8:00–9:00</b>	Izkustveno-zvočna delavnica: »Razcvet Ženstvenosti skozi prakse Tao Tandre«, z Mojco Morya Malek	
	<b>9:00–11:00</b>	Zajtrk	
	<b>11:00–12:00</b>	Joga, s Sinto Soekadarovo	
	<b>12:30–14:00</b>	Predavanje: »Organizacija in priprava uravnoveženih obrokov«, z Alenko	
	<b>14:00</b>	Objem in pozdrav do Vikenda zate 2025	
	<b>14:30–17:00</b>	SPA razvajanja ni nikoli preveč	 

