



*Valentynka*

# Nádherná vášnivá ženo,

naše společná cesta se pomalu započíná... Prosím, věnuj pozornost tomuto krátkému průvodci s důležitými informacemi. Tento dokument ti pomůže připravit se na náš společný čas plný smyslnosti, odpočinku a péče o tvou vnitřní milenkku.

## OTVÍRACÍ RITUÁL

Náš prostor Valentýnky společně otevřeme 45-60 minut dlouhým online setkáním.

- Kdy: Datum a čas budou upřesněny.
- Kde: Přes aplikaci Zoom (odkaz ti zašlu do WhatsApp skupinky).

## Co si nachystat:

- Bezpečný a nerušený prostor.
- Svíčku, vonnou tyčinku.
- Předmět, který pro tebe prezentuje tvé posvátné ženství (např. růženín, yoni vajíčko, soška, mušle, obrázek, šperk).

## CO SI NACHYSTAT PŘED RETREATEM

Aby tvá cesta proběhla hladce, zde jsou doporučení, na co nezapomenout:

- Letenky: Zkontroluj si své lety a jejich časy.
- Cestovní pojištění: Doporučuji sjednat, aby ses cítila v bezpečí.
- Doprava na letiště: Naplánuj si cestu tam i zpět.

Ubytování a stravu: V hotelu se musí platit 2 dny před odjezdem.

Dle dohody upřesníme detaily.

## SEZNAM VĚCÍ NA CESTOVÁNÍ

Pro co největší pohodlí během cesty si zabal:

- Oblíbenou zdravou svačinku.
- Hudbu do sluchátek.
- Šperky do uší.
- Knihu.
- Lesk na rty.
- Oblíbený šperk.
- Pohodlné oblečení.
- Nafukovací cestovní polštářek.
- Cokoliv, co ti pomůže cítit se jako královna.

## SEZNAM PRO RETREAT

- Pohodlné ženské oblečení: Vyber si s jasným záměrem – neoblékáš se pro druhé, ale pro sebe.
- Cokoliv, co nechá vyniknout tvou vnitřní milenku: Červená rtěnka, podvazky, krajkové prádlo, samodržící punčochy.
- Kaftan, sarong, kimono nebo šála.
- Teplý svetr a ponožky: Pro chladnější večery.
- Plavky: Do wellness.
- Kosmetika (do 100 ml): Pokud cestuješ pouze s příručním zavazadlem (šampon, tělové mýdlo a mléko budou k dispozici).
- Posvátný předmět: Něco, co chceš přidat do našeho rituálního prostoru.
- Deník a psací potřeby

## HARMONOGRAM RETREATU

### **Čtvrtek 13. 2.**

- 16:30-18:30 Otevření programu ve studiu.
- 19:00-20:00 Prostor pro wellness.
- 20:00-21:00 Večeře.

### **Pátek 14. 2.**

- 7:30-10:00 Snídaně v hotelu.
- 10:00-13:00 Program ve studiu.
- 13:00-15:00 Pauza na oběd v blízké restauraci.
- 15:00-18:30 Program ve studiu.
- 19:00-20:00 Prostor pro wellness.
- 20:00-21:00 Večeře.

### **Sobota 15. 2.**

- 7:30-10:00 Snídaně v hotelu.
- 10:00-13:00 Program ve studiu.
- 13:00-15:00 Pauza na oběd v blízké restauraci.
- 15:00-18:30 Program ve studiu.
- 19:00-20:00 Prostor pro wellness.
- 20:00-21:00 Večeře.

### **Neděle 16. 2.**

- 7:30-10:00 Snídaně v hotelu.
- 10:00-11:30 Závěrečný program ve studiu.

## INTEGRAČNÍ RITUÁL

Zážitek z retreatu bude doznívat ještě dlouho po návratu domů. Proto se společně setkáme na integračním online rituálu, abychom mohly sdílet své dojmy a podpořit proces integrace. Termín si společně dohodneme.

Nádech. Výdech. Už se to děje. Naše dobrodružství začíná, a já se na tebe už neskutečně těším. Brrrrrrrrrrr wuaaaaaa!

S láskou, Michaela

