# Festival Evolution - 3 dny pro vaše zdraví

**O víkendu 24. až 26. března 2017 se Výstaviště v pražských Holešovicích opět stane cílem všech příznivců zdravého životního stylu a osobního rozvoje. Pod hlavičkou Festivalu Evolution se zde sejde více než čtyři sta tuzemských i zahraničních vystavovatelů, kteří představí své produkty a služby se zaměřením na BIO STYL, ZDRAVÍ, ECO WORLD, ALTERNATIVU a OSOBNÍ ROZVOJ. A pozadu nezůstane ani programová nabídka, během tří dnů ve festivalovém programu vystoupí přes 150 účinkujících.**

### V hlavní roli zdravý životní styl

Během tří dnů se představí **lékaři** zastupující konvenční či celostní medicínu, prostor dostanou praktici **alternativní léčby** a dojde i na osvědčené **„babské“ rady**. Odborníci z řad lékařů poradí, co dělat, když vás bolí záda, máte migrény, nebo se příliš stresujete. Nutriční poradci se zaměří na správnou **výživu** a doporučí vám, jak se vyhnout rizikům současného způsobu stravování. Odborníci, kteří se zaměří na kvalitu a složení potravin a dalších výrobků, nám poradí, jak se vyznat v etiketách, a jak rozeznat opravdu kvalitní výrobky nebo jaké mají zdravotní přínosy či rizika výrobky, které běžně kupujeme. Nejen pro ty, kteří hledají novou inspiraci do kuchyně, jsou určeny přednášky a besedy o různých výživových směrech.

Je čas na jarní detox  
Mgr. Jana Hrinková, školitelka detoxikačních metod vysvětlí, jak se zbavit **překyselení organismu** pomocí bylinného čaje, zásadotvorných vitálních látek a koupelí. Mgr. Jiří Pavlíček se na detoxikaci podívá z pohledu tradičních stravovacích systémů a **moderní biomedicíny**. Radí navázat na tradici svých předků a jejich moudrost z doby, kdy byl život více napojen na přírodu. Možná Vás překvapí, že biomedicínský pohled a tradiční stravovací systémy hovoří stejnou řečí a my tak máme možnost začlenit do svého způsobu života tradiční detoxikaci stravou. Cvičíte, stravujete se zdravě, ale **přesto nehubnete**? Již jste vyzkoušeli různé tipy jídelníčků, ale nic nefunguje? Výživová specialistka Michaela Pavlíková vám prozradí jaké má výhody, když se na jídlo plně soustředíme a vnímáme jej všemi smysly.

**Poučte se a ochutnejte – programy s ochutnávkami**

Stanislav Miler se podělí o své mnohaleté zkušenosti s **vegetariánskou, veganskou stravou a RAW stravou**. Chybět nebude ani mobilní Cyklo Fresh Bar, kde si zájemci pomocí **cyklo-mixéru** mohou vlastní silou umixovat ovocné a zelené koktejly. Wlasta Hlinková má tipy, co byste měli zařadit do jídelníčku a co ze spíže použít v koupelně, abyste byli zdraví a krásní zevnitř i zvenku. Poradí také, jak na přípravu sportovních nápojů a svačinek (nejen) pro běžce, čím si dodat energii a jak tělu pomáhat v regeneraci. Bc. Petr Vyoral vás zase naučí **domácí fermentaci** a poradí, jak na výrobu sýrů, řeckého jogurtu, kvašené/kysané zeleniny a dalších zdravých funkčních potravin. A nebude chybět ani **ukázka výroby a ochutnávka sýra** přímo na místě. Paní Zuzana Moučková, provozovatelka jedné z malých faremních mlékáren poblíž Vyškova, návštěvníkům předvede, jak se během zhruba 1,5 hodiny dá vyrobit čerstvý tvarohový sýr. Sýr bude možné ochutnat jednak rovnou po vyrobení s jeho nasládlou chutí, jednak v jeho pravé podobě po krátkém zrání při pokojové teplotě, kdy sýr prokysá a následně se solí a prodává.

Není na světě bylina, aby na něco nebyla…  
Inga Bylinka, bylinkářka a terapeutka z New Yorku, prozradí **tajemství tonizujících bylinek**, které jsou zásadním doplňkem při léčbě chronických chorob, protože pomáhají tělu obnovit jeho vlastní obranné schopnosti. Současné výzkumy naznačují, že tyto rostliny pomáhají našim tělům pracovat s reakcemi na stres a k lepší adaptabilitě. O bylinkách bude mluvit i Hana Jánská, která ví, **jak je vypěstovat**. Některé se hodí na vaření, do salátů, polévek nebo pomazánek. Ale je dobré mít po ruce i byliny, které nám mohou prospět při nachlazení, kašli, bolestech v krku, nadýmání, menstruačních bolestech nebo při migrénách. Dozvíte se, které to jsou a jak o ně pečovat.

### I vztahy ovlivňují zdraví Asi všichni chceme fungující vztah plný lásky, porozumění a klidu. Všichni potřebujeme cítit, že nás někdo potřebuje a miluje. V dnešní době existuje mnoho metod, jak na to, a s některými z nich se můžete na festivalu seznámit. Najdete zde lektory, kteří vám poradí, jak rozvíjet vztah, aby se z něj ani po letech nevytrácela láska, blízkost, vášeň a intimita. Odborníci vám poradí, jak rozeznat pravého životního partnera, odhalí, o co ve skutečnosti jde ve vztahu mezi mužem a ženou, nebo vám pomohou zjistit, jak předvídat chování partnera. MUDr. Vladimír Savčenko poradí ženám, jak zjistit koho „mají doma“ a mužům, jaké vlastnosti přitahují ženy, Vladimír Münz zjistí, jakou spiritualitu mají muži a Lenka Čadová nechá nahlédnout do srdce jako sídla emocí. A pokud toužíte proměnit sex v dech beroucí milování a ve svém partnerství rozvinout vášeň, intimitu a svobodu, nenechte si ujít programy Jana a Kateřiny Komedových.

**Aby tělo nebolelo**

Ke zdravému životu neoddělitelně patří i **pohyb** a na Festivalu Evolution tak budou k vidění ukázky cvičení, která posilují tělo i mysl. Návštěvníci bez ohledu na věk, váhu či zkušenosti si budou moci zdarma vyzkoušet například jednoduchá cvičení a pohybové techniky, které vám **pomohou od stresu, přebytečných kilogramů nebo chronických bolestí.** Vyzkoušíte si snadné jógové sestavy, díky kterým ulevíte vystresovanému tělu i mysli, naučíte se snadné cviky, které vám v práci pomohou od bolavých zad, dozvíte se, jak správně dýchat nebo kterým tréninkem posílíte organismus a imunitu. Nebudou chybět dechové techniky, zdravotní cvičení Čchi-kung a základy Taichi, pohybová, protahovací a uvolňovací cvičení. Ti, kteří mají rádi tanec, si mohou zkusit bollywoodský tanec nebo tibetské a indické lidové tance. Ženy, které v sobě chtějí odhalit svou ženskost, si nenechají ujít Mohendžodáro - Tantra jógu pro ženy, zkrášlující a omlazující cvičení pro ženy všech věkových kategorií. Speciální cvičení pro maminky s batolaty bude v pátek a zvláštní kategorií je jóga pro děti, která učí jógové techniky zábavnou a hravou formou.

### Pracujte na sobě!

Pro úspěch v jakékoliv oblasti je pro každého důležité zjistit, jaké má **silné stránky**, co chce v životě dělat a kde je na trhu zrovna příležitost. A pokud chce být v životě úspěšný, musí stavět na svých silných stránkách - objevit je, poznat je a rozvíjet. Koučové vám nabídnou nové pohledy, návody k rozvoji, inspiraci ke změně nebo pomoc při hledání ztracené motivace jak v oblasti pracovní, tak soukromé. Odborníci vám poradí, jak na sobě pracovat a jak **zlepšovat nejen své výkony, ale i svou pohodu**. Seznámíte se zajímavými technikami práce s tělem a vědomím, dostanete návody na jednoduché postupy a metody, které vám pomohou aktivovat a poslat do světa svůj talent. Co když vám v úspěchu brání vlastní hlava? Naučte se správně myslet a využívat svůj talent a zkušenosti.

**Pečujte také o svou duši**

Těšit se můžete také na přednášky z oblasti **spirituální psychologie**, **regresní terapie**, dozvíte se o propojení duší, nezvyklých zážitcích či využití intuice, představí se témata, jejichž společným jmenovatelem je sebepoznání, duchovní obohacení a osobnostní rovnováha člověka i celé společnosti. Mezi tématy nebudou chybět **astrologie**, energetická cvičení nebo biotronika. Čekají na vás také novinky o relaxačních a léčebných centrech, meditačních technikách, masážích či aromaterapii.

**Zdravý domov**

Náš domov je prostředím, kde trávíme značnou část našeho života. Jsme s ním emocionálně spjatí, je to naše soukromí. Většina z nás si ani neuvědomuje, jak velký **vliv má domácí prostředí na naše zdraví a pohodu - j**ak důležitý je zdravý spánek, dostatek světla v bytě a čerstvý vzduch. V rámci festivalu se můžete inspirovat **zdravým a levným bydlením**, přírodními stavbami nebo se seznámit se širokou nabídkou ekologických pomůcek i „zlepšováků“. Chybět nebudou tipy a rady na komunitní pěstování, balkonové zahradničení, domácí kompostování, urban gardening, atd. Najdete tu i širokou nabídku ekologické drogerie, přírodních materiálů nebo tipy na recyklování nejen odpadu, ale i domácího vybavení, seznámíte se se širokou nabídkou ekologických pomůcek i „zlepšováků“, které šetří nejen vaše zdraví a okolní přírodu, ale i vaši kapsu.

### Děti nenechávejte doma!

Všechno, co jste kdy chtěli vědět o **mateřství a rodičovství**, ale báli jste se zeptat, vám prozradí sestava expertů. Lékaři, pedagogové a další odborníci se zaměří na aktuální témata od porodních témat přes správnou výživu, péči o dětské zdraví až po **inovativní možnosti vzdělávání** či osobní rozvoj dětí. V **dětském koutku** se rádi postarají o vaše ratolesti, zatímco vy můžete v klidu nakoupit či navštívit vybrané programy, nebo si společně s dětmi můžete odpočinout v relaxační zóně. Cvičení pro maminky s nejmenšími dětmi si zájemci budou moci vyzkoušet v pátek, v neděli si můžete zacvičit speciální jógu pro děti. V sobotu Jan Mühlfeit předvede ukázku úspěšného programu **Odemykání dětského potenciálu**, který ocení nejen rodiče, ale i jejich děti.

**Vše, co by Vás mohlo o festivalu zajímat, najdete na webových stránkách** [**www.festivalevolution.cz**](http://www.festivalevolution.cz). **Programovou nabídku najdete na** [**http://program.festivalevolution.cz**](http://program.festivalevolution.cz).

**Festival Evolution**

**24. – 26. 3. 2017**

**Výstaviště Praha Holešovice**

[**www.festivalevolution.cz**](http://www.festivalevolution.cz)

[**festival@feliciusmedia.cz**](mailto:festival@feliciusmedia.cz)

[**Facebook**](http://www.facebook.com/eso.bio.eco/)[**Festival Evolution**](http://www.facebook.com/eso.bio.eco/)