

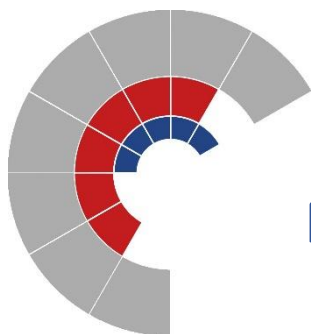


Spolufinancováno
Evropskou unií



Moravskoslezský
kraj

Projekt: Podpora (Ne)formální péče v Moravskoslezském kraji
CZ.03.02.02/00/22_006/0001288



PROGRAM KONFERENCE

MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ
POŘÁDÁ

zážitkovou konferenci

„CESTY K ROVNOVÁZE“

Termín: 9. 10. 2025

Místo: Seminární centrum Akademie, Hrušovská 2654/16, 702 00
Ostrava – Přívoz

[Odkaz k přihlášení](#)

Akce se koná pod záštitou náměstka hejtmana Moravskoslezského kraje Mgr. Stanislava Kopeckého





PROGRAM

Duševní zdraví je v současné době jedním z nejvíce diskutovaných veřejných témat. Požadavky, které musí zvládat lidé, kteří pečují o své blízké, nebo jsou v tomto oboru profesionály, jsou velmi vysoké. Současně je nutné si uvědomit, že se jedná o důležité, ale náročné poslání, které není možné naplňovat bez toho, aby se každý, kdo pečuje, dokázal postarat také o sebe. A může se přitom jednat o různé způsoby a přístupy, které prospívají udržení duševní rovnováhy.

Zážitková konference se zaměří na praktické ukázky práce se sebou samým. Účastníci budou moci reálně prožít účinky vybraných terapií a technik a možná pro sebe objeví i nové možnosti péče o sebe sama.

Konferenci Vás provede Mgr. Jaroslava Krömerová.

Prosíme všechny účastníky zážitkové konference, aby zvolili pohodlné oblečení pro volný pohyb a měli s sebou karimatku, nebo deku (případně obojí).

8:30 – 9:00 prezence účastníků

9:00 – 9:15 úvod a oficiální zahájení

9:15 – 10:00 DUŠEVNÍ ZDRAVÍ PEČUJÍCÍCH, ANEB PREVENCE A DŮSLEDKY

Mgr. Jaroslava Krömerová

10:00 – 10:30 *přestávka (přesun účastníků do skupin)*

10:30 – 12:00 PRAKTICKÁ ČÁST KONFERENCE

- I. skupina **Jóga a práce s dechem a aromaterapií pro osobní harmonizaci**
Nela Trlifajová, DiS., lektorka jógy
- II. skupina **Tanec jako cesta a zážitek**
Mgr. Regina Valentíková, taneční terapeutka
- III. skupina **Craniosakrální terapie a somatoemocionální uvolnění**
Mgr. Ilona Letfusová, Ing. Michaela Rodana Vajová, PhD.

12:00 – 13:00 *přestávka na oběd (zajištěno jednotné jídlo)*

13:00 – 14:30 PRAKTICKÁ ČÁST KONFERENCE

- I. skupina **Jóga a práce s dechem a aromaterapií pro osobní harmonizaci**
Nela Trlifajová, DiS., lektorka jógy
- II. skupina **Tanec jako cesta a zážitek**
Mgr. Regina Valentíková, taneční terapeutka
- III. skupina **Craniosakrální terapie a somatoemocionální uvolnění**
Mgr. Ilona Letfusová, Ing. Michaela Rodana Vajová, PhD.

14:30 – 15:00 závěrečná reflexe a ukončení konference





MEDAILONKY PŘEDNÁŠEJÍCÍCH

- **NELA TRLIFAJOVÁ, DiS.**

Její cesta k józe začala už v dětství, ale naplno ji oslovila až v době, kdy čelila prvnímu opravdovému pracovnímu stresu.

Bylo to před jedenácti lety, kdy po vyčerpávajícím dni náhodně vstoupila do jógového studia – a odešla s pocitem, že našla něco, co jí dává hlubší smysl.

Atmosféra lekce, přítomnost lektorky a energie, kterou měla příležitost díky józe zažít, ji nasměrovaly úplně novým směrem.

Od té doby je jóga nedílnou součástí mého života. Po letech intenzivní praxe a objevování různých stylů se stala lektorkou Hatha jógy – stylu, který je jí nejbližší svou jemností, harmonií těla a duše i schopností zklidnit roztěkanou mysl.

Ve svých lekcích propojuji tradiční Hatha jógu s dynamičtějšími prvky, hlubokou relaxací a aromaterapií. Jejím cílem je vytvářet bezpečný a podporující prostor, kde se každý může na chvíli zastavit, nadechnout a navrátit sám k sobě. Protože právě klid uvnitř nás je klíčem k rovnováze, zvláště pokud pečujeme o druhé.





• **Mgr. REGINA VALENTÍKOVÁ**

Speciální pedagožka, taneční lektorka, nadšená keramička a vydavatelka trilogie *Život v Oldřiši očima Marie Magdalény Trojákové*. Za první díl knihy získala Cenu rady vlády pro seniory a stárnoucí populaci, 1. místo v tiskové kategorii za rok 2013.

Největší její vášní stále zůstává tanec a přidává oblíbenou citaci od svatého Augustina: " Ó člověče, nauč se tančit neb andělé v nebi nebudou si s tebou vědět rady ".



Vystudovala Fakultu tělesné kultury a sportu v Olomouci, obor Aplikovaná tělesná výchova. V roce 1998 pracovala jako speciální pedagog u tělesně postižené dívky, která byla jako jedna z prvních v ČR integrovaná na II. stupeň ZŠ. V roce 2001 okusila, jako těhotná, orientální tanec. Tanec ji okouznil natolik, že po složení lektorských zkoušek u paní Eleny Rössler z tanečního studia Intessar začala pracovat jako lektorka a choreografka. V roce 2011 začala pracovat jako terapeutka volnočasových aktivit v Psychiatrické léčebně Šternberk. Hlavní náplní byl tanec a jeho pozitivní vliv u psychiatrických pacientů. V roce 2015 pracovala jako vedoucí aktivizačního programu v Domově pro seniory Anavita. S choreografií *Nekonečný vesmír* na skladbu *Midnight* od hudební skupiny Coldplay vystupovala společně s kolegy z Anavity v rámci Galavečeru „Nejste na to sami“ v pražské Lucerně. V současné době pracuje na SŠ, ZŠ a MŠ pro sluchově postižené v Olomouci jako metodička prevence a učitelka praktických činností na SŠ. V Olomouci již přes dvacet let vede taneční skupinu s názvem *Obyčejně neobyčejné ženy* aneb *Hanácký Břôch*, která příležitostně a pro radost vystupuje na různých dobročinných akcích, například v předvánočním čase zatančily pacientům a zaměstnancům ve fakultní nemocnici Olomouc *Andělský tanec*.

Přednášky s tanečním workshopem a vystoupení vedla například v rámci odborného sympozia klinických psychologů v Malenovicích, dále pro Oblastní unii neslyšících v Olomouci, pro Fakultu tělesné kultury UP Olomouc nebo v rámci projektu *Zahra – taneční kurzy pro mentálně postižené*. V roce 2009 vystoupila s klienty z Denního pobytu Přerov v rámci divadelního představení *Duše v pohybu* na Nové scéně Národního divadla v Praze.





- **Mgr. ILONA LETFUSOVÁ**

Fyzioterapeutka, wellness specialista a lektorka psychosomatické práce s tělem s hlubokým zájmem o propojení těla, mysli a vědomí. Zakladatelka výcviků kraniosakrální terapie a somatoemocionálního uvolnění.

„Příliš často podceňujeme sílu doteku, úsměvu, vlídného slova, naslouchání, objetí, komplimentů nebo starání se o druhého. Každý z nich má potenciál proměnit život.“



Vystudovala magisterský obor Wellness specialista na vysoké škole tělesné výchovy a sportu Palestra v Praze. Ve své praxi kombinuje klasickou fyzioterapii s jemnějšími, vnímavými přístupy k tělu, které rozvíjí již více než 20 let. Specializuje se na kraniosakrální terapii a somatoemocionální uvolnění, jejichž hluboký transformační potenciál využívá při práci s dospělými i dětmi. V těchto oblastech absolvovala dlouhodobé výcviky, stejně jako v rodinné systemické konstelaci, procesově orientované psychologii a dalších psychosomaticky zaměřených přístupech. mM také odbornou akreditaci v lymfoterapii a dalších fyzioterapeutických metodách.

Pracuje individuálně i ve skupinách a působí také jako lektorka psychosomatické práce s tělem. V terapii i vzdělávání klade důraz na bezpečné prostředí, respektující přístup a naslouchání tělu jako inteligentnímu zdroji vnitřní rovnováhy a léčivého pohybu.





- **Ing. MICHAELA RODANA VAJOVÁ, PhD.**

Dula, pôrodná babica a popôrodná dula, lektorka a autorka uceleného pohybového konceptu TEHUJOGA, certifikovaná lektorka a terapeutka kraniosakrálnej terapie a somatoemocionálneho uvoľnenia podľa Upledger Institute, certifikovaná lektorka Hypnopořod Slovakia TM a sprievodkyňa ponormi do hĺbok tekutého tela.



Viac ako desaťročie vytvára bezpečný priestor zrodu. Každá z nás sa počas života rodí nanovo mnohokrát. Rada sprevádza ženy pôrodom a aj vlastným zrodom, stojí pri mladých rodinách v čase nového spoznávania sa v roliach “otec” a “mama”. Je žiačkou Avalonskej kňazky Katinky Soetens a vášnivou objaviteľkou spojnic tela s dušou. Pretože naše telo je hmotným základom našej duchovnej skúsenosti.

Spolu ho “odomkneme”.

Telo je náš domov. Ženské telo sa počas života neustále mení – je to dar aj nedar. Udržiava nás bdelé a prítomné – aj keď na to vo víre bežných dní zabúdame. Telo je posvätný nástroj tvorby na Zemi. Nie je náhoda ako naše telá vyzerajú. Naše svaly sa hýbu v rytme našej duše a naše emócie nami majú a musia pretekať. Neuvoľnené emócie sú ako ľadové kryhy – tvoria v našich telách stagnácie a blokády...chorobu...smrť...

Jejím zámerom je, aby ženy rodili vo svojej sile a deti sa rodili do láskavých náručí svojich rodičov. Ženské telo je stvorené pre rozkoš!

„So mnou môžete jednoduchým spôsobom nájsť spojenie so svojim vnútrom cez pohyb a zvuk. Spomenúť si na vášeň a ucítiť ju vo svojom tele v každom veku.“

