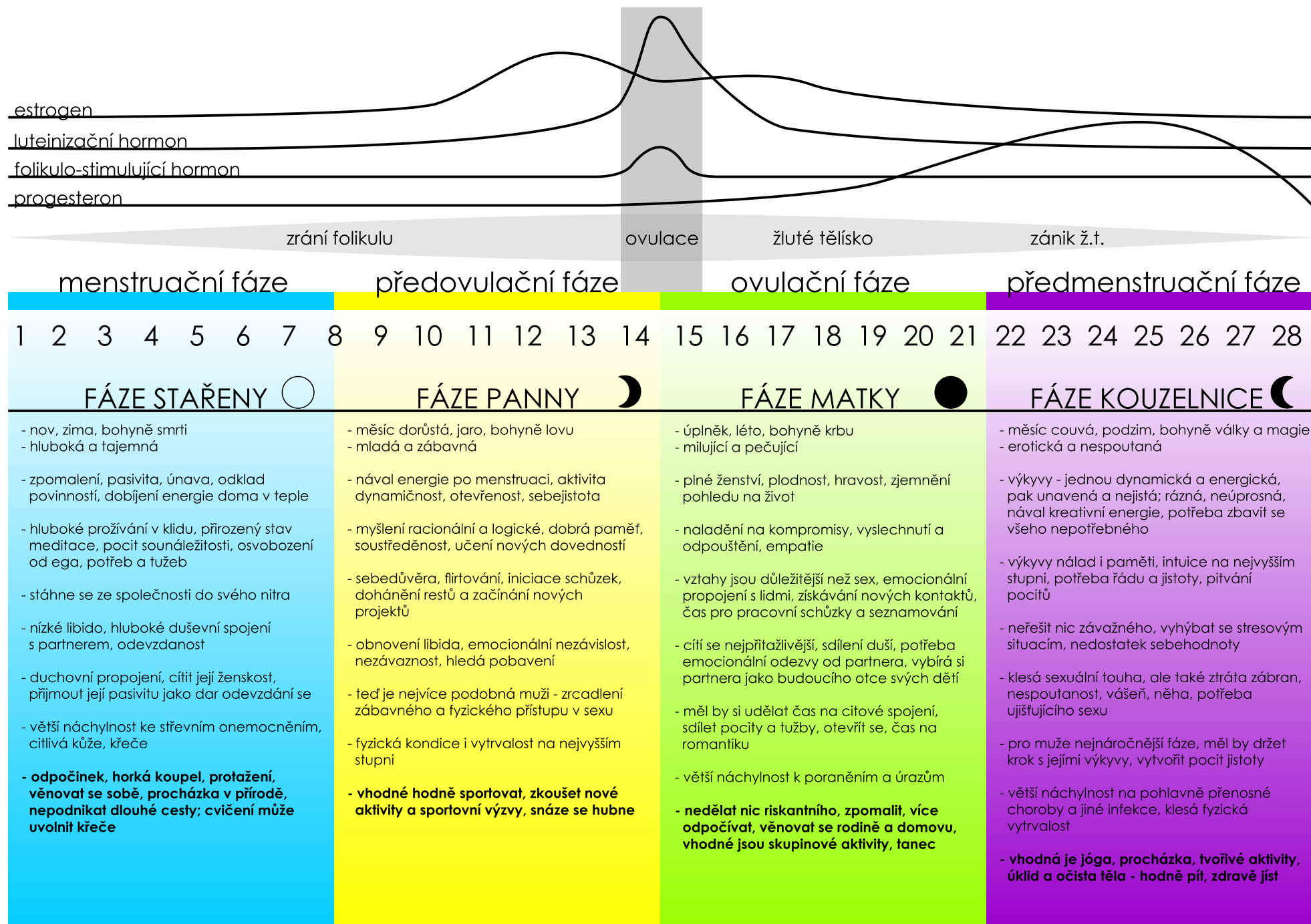




symbolický význam barev

modrá	žlutá	světle zelená	fialová
menstruační fáze (stařena)	předovulační fáze (panna)	ovulační fáze (matka)	předmenstr. fáze (kouzelnice)
- barva klidu, uspokojení, souladu - symbolizuje něhu, věrnost, důvěru, oddanost, tradici, nekonečnost, duchovno - líbí se lidem citlivým, s bohatým vnitřním životem, hledajícím lásku a oddanost, romantikům, introvertům, lidem toužícím po klidu, přepracovaným, i těm, co nemají rádi změny - odmítají ji ti, co mají strach se ponořit do hlubin vlastního nitra, nejsou spokojeni se svými vztahy; mladí lidé, kteří touží "vylétnout z rodného hnízda" - uklidňuje srdeční puls, zpomaluje dýchání, uklidňuje, povzbuzuje k duševní práci, introspekci, soustředění a usměrňuje dovnitř - modrá aura: učitel, cestovatel, hledač moudrosti - v jiných kulturách je modrá nejčastěji barvou bohů - Indie, Aztékové, Germáni, ale také zobrazení Panny Marie v modrém plášti	- barva změny, dere se dopředu, za vším novým - symbolizuje Slunce a tedy i život, moudrost a božské světlo, hojnost - líbí se lidem bezprostředním, plným nadějí a očekávání, ctížádostivým, optimistům, ale i povrchním a přelétavým - odmítají ji lidé zklamaní a bez důvěry v budoucnost - aktivuje, zbavuje strachu a depresí, povzbuzuje koncentraci, působí na močové cesty, játra a nervový systém, v interiéru pocitově zvyšuje teplotu - žlutá aura: tvůrčí schopnosti, intelekt - ve většině kultur žlutá barvou bohů a vládců (potomků Slunce), v Asii je barvou moci, buddhisté ji mají za posvátnou barvu, ve středověku byla barvou hanby (zrada Jidáše) - i za nacismu	- barva rovnováhy, naděje - symbolizuje život, mládí, svěžest, znovuzrození, přírodu, růst, naději - mají ji rádi lidé houževnatí, stateční, co si stojí za svým, ale také jdou hlavou proti zdi; co pečují o druhé, ale také je rádi ovládají - odmítají ji lidé zklamaní a vnitřně nejistí, ale také originální - uklidňuje nervový systém i oči, snižuje tlak, rozšiřuje kapiláry, vytváří pocit vnitřní rovnováhy, pomáhá proti migréně a pocitu vyhoření - zelená aura: uzdravování, láska k přírodě - symbolem jara a života, zažehnání smrti (naděje), barva řecké bohyně Afrodity a italské Venuše; zelený také bůh Višna (udržující svět); Aztékové vkládali mrtvým na místo srdce zelený kámen; je to však i barva duchů, vodníků, mimozemšťanů	- barva melancholie, tajemna, intuice - symbolizuje hrdost, vznešenost, majestátnost, ale i skromnost a pokoru; rozpolcenost (spojení aktivující červené a uklidňující modré), nepokoj - líbí se kreativním lidem s bohatou fantazií, ale i citově nezralým, náročným a melancholickým - nemají ji rádi lidé racionální a ti, co potřebují řád a jistotu - dodává energii, ale zároveň posiluje meditační účinky, působí na lymfatický systém, proti migréně a rozrušení - fialová aura: duchovnost, intuice učitel, jasnovidec - symbolem panovnické moci, v křesťanství nahrazovala černou, byla tedy barvou smutku a vdov



Příloha č. 3: Vizualizace budovy





	TÉMA TÝDNE	SUTERÉN	FITNESS SÁL	PŘEDNÁŠKOVÝ SÁL	TVOŘIVÁ DÍLNA	HVĚZDÁRNA
pondělí 1.6.	cyklické ženství	OTEVŘENÍ, ZAHÁJENÍ, PŘEDSTAVENÍ CENTRA, akce ke dni dětí				
úterý 2.6.		promítání - Čas Měsíce	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky - 4 živly	pozorování (úplněk)
středa 3.6.		jóga venku	společný večerní běh	MEDITACE - VNITŘNÍ ŽENA	mandaly - 4 živly	meditace - úklid
čtvrtek 4.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví,výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - 4 živly	pozorování
pátek 5.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
sobota 6.6.		společná procházka	CYKLOVÝLET	promítání a beseda - Čas Měsíce		Venuše - bohyně ženství
neděle 7.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - 4 živly	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN
pondělí 8.6.	výchova dětí	čtenářský klub	jumping, večer motivace - výzva	dopoledne cvičení pro těhule		lunární kalendář na týden
úterý 9.6.		promítání - 4 dohody	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky - nový život	pozorování
středa 10.6.		jóga venku	společný večerní běh (každý den?)	MEDITACE - VNITŘNÍ DÍTĚ	mandaly - začátky, naděje	meditace - úklid
čtvrtek 11.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví,výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - radost a naděje jara	pozorování
pátek 12.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
sobota 13.6.		společná procházka	SJEZD ŘEKY S DĚTMI	promítání a beseda - 4 dohody		ukázka přechodového rituálu
neděle 14.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - radost a naděje jara	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN
pondělí 15.6.	feminismus	čtenářský klub	jumping, večer motivace - výzva	dopoledne cvičení pro těhule		lunární kalendář na týden
úterý 16.6.		promítání - O čem sní ženy	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky - přímocarost	pozorování (nov)
středa 17.6.		jóga venku	společný večerní běh (každý den?)	MEDITACE - VNITŘNÍ MUŽ	mandaly - úspěch, kariéra	meditace - úklid
čtvrtek 18.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví,výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - cesta	pozorování
pátek 19.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
sobota 20.6.		společná procházka	MATKY A DCERY-cvičení pro sebevědomí	promítání a beseda - O čem sní ženy		Mé místo na světě
neděle 21.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - cesta	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN
pondělí 22.6.	návrat k přírodě	čtenářský klub	jumping, večer motivace - výzva	dopoledne cvičení pro těhule		lunární kalendář na týden
úterý 23.6.		promítání - Home	fitness jóga	přednáška - výchova	šperky z recyklátů	pozorování
středa 24.6.		jóga venku	společný večerní běh (každý den?)	PŘEDNÁŠKA - NÁVRAT K PŘÍRODĚ	mandaly - návrat k přírodě	meditace - úklid
čtvrtek 25.6.		bylinkaření	trx, přednáška zdraví,výživa	dopoledne cvičení pro těhule	plenér - příroda vs. město	pozorování
pátek 26.6.		meditace - dočištění změn	pilates	CYKICKÉ ŽENSTVÍ		beseda - shrnutí týdne
sobota 27.6.		PROCHÁZKA S ÚKLIDEM	PROCHÁZKA S ÚKLIDEM	promítání a beseda - Home		PROCHÁZKA S ÚKLIDEM
neděle 28.6.		MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	masážní kurz, výsledky týdenní výzvy	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN	plenér - příroda vs.město	MEDITACE - PŘÍPRAVA NA TÝDEN

FITNESS SÁL

cvičení každý všední den 18:30-19:30: PO jumping
 ÚT fitness jóga
 ST společný běh
 ČT trx
 PÁ pilates

- + každé pondělí před cvičením motivační půlhodina a zadání týdenní výzvy
- + každou neděli od 18:30 masážní kurz a zhodnocení výsledků týdenní výzvy
- + každou sobotu celodenní sportovní aktivita:
 - 6.6. cyklovýlet
 - 13.6. sjezd řeky
 - 20.6. cvičení pro matky s dcerami
 - 27.6. procházka s úklidem lesoparku

PŘEDNÁŠKOVÝ SÁL

ST + PÁ: od 19:30 přednáška „Cyklické ženství“ pro nové zájemce a členky
 ÚT: od 19:00 přednáška o nových trendech i tradičních metodách ve výchově dětí
 ST: společná meditace na různá témata:

3.6.: vnitřní žena	17.6.: vnitřní muž
10.6.: vnitřní dítě	23.6.: návrat k přírodě

 SO: promítání a beseda:

6.6.: Čas Měsíce	20.6.: O čem sní ženy
13.6.: Čtyři dohody	27.6.: Home

 NE: společná meditace: příprava na nadcházející pracovní týden

 + každé pondělí a čtvrtek 9:30-11:00 cvičení pro nastávající maminky ve fitness sále



ŽENTRUM
 ženské centrum volného času

slavnostní otevření 1.6.
 akce ke Dni dětí 14:00 - 18:00
 představení centra 19:00

PO 18:00-20:00 čtenářský klub
 ÚT 19:00 filmový večer:

- 2.6.: Čas Měsíce
- 9.6.: Čtyři dohody
- 16.6.: O čem sní ženy
- 23.6.: Home

 ST 17:30-19:00 jóga
 ČT 17:00-19:00 bylinkářství
 PÁ 19:30-21:00 meditace (očista po pracovním týdnu)
 SO 15:00 společný pěší výlet
 NE 19:00-20:00 meditace (příprava na nadcházející pracovní týden)

SUTERÉN A ZAHRADA

- tvoření vždy od 16:00:
 PO výroba šperků
 ÚT kreslení mandal
 ST + NE kresba v plenéru

 - hvězdárna vždy od 20:00:
 PO lunární kalendář pro nadcházející týden
 ÚT + ČT pozorování
 ST meditace: vnitřní úklid
 PÁ beseda: shrnutí uplynulého týdne
 SO noční rituály
 NE společná meditace: příprava na nadcházející týden

TVOŘIVÁ DÍLNA A HVĚZDÁRNA