## Festival Evolution představí novinky a inspirace pro zdravý životní styl, láká i na bohatý festivalový program

O víkendu 23. – 25. března 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. Vystavovatelé pro letošek slibují nejen „žhavé“ novinky, ale také mnoho ochutnávek a speciální veletržní slevy. A pozadu nezůstane ani programová nabídka, ve které se představí 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. Dozvíte se, jak rozeznat opravdu kvalitní výrobky a podle čeho je vybírat. A to své si tu najdou i ti, kteří hledají novou inspiraci do kuchyně. Kromě přednášek, seminářů a uměleckých vystoupení na festivalu najdete konzultace a poradenství, kuchařská dema, ukázkové lekce, praktické workshopy nebo programy pro děti.

Je čas na jarní hubnutí a detox  
Cvičíte, stravujete se zdravě, ale přesto nehubnete? Vyzkoušeli jste různé typy jídelníčků, ale nic nefunguje? Výživoví specialisté vám poradí, co, kdy a jak jíst, abyste hubli, ale netrpěli hlady. Jídlo totiž není naším nepřítelem, ale může být významným pomocníkem nejen při shazování kilogramů, ale i při detoxikaci organismu. Ke zdravému životu neoddělitelně patří i pohyb a na Festivalu Evolution si můžete vybrat cvičení, která posilují tělo i mysl. Návštěvníci bez ohledu na věk, váhu či zkušenosti si mohou zdarma vyzkoušet například jednoduché jógové techniky, základy taiči, různá dechová cvičení, meditaci nebo třeba bollywoodský či intuitivní tanec.

### I vztahy ovlivňují zdraví Asi všichni chceme fungující vztah plný lásky, porozumění a klidu. Všichni potřebujeme cítit, že nás někdo potřebuje a miluje. Jinak nám něco chybí. Ale co si s tím počít? 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 něho i po letech nevytrácela láska, blízkost, vášeň a intimita. Odborníci poradí, jak rozeznat pravého životního partnera, odhalí, o co jde ve vztahu mezi mužem a ženou, nebo pomohou zjistit, jak předvídat chování partnerů. Chybět nebudou ani programy pro ženy, které jim pomohou uvědomit si svou sexualitu a ženskost.

**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 - jak důležitý je zdravý spánek, dostatek světla v bytě a čerstvý vzduch. V rámci festivalu se můžete inspirovat zdravým a levným bydlením, přírodními stavbami nebo širokou nabídkou ekologických pomůcek i „zlepšováků“. Chybět nebudou tipy a rady na komunitní pěstování, balkonové zahradničení, domácí kompostování, urban gardening, atd. Najdete tu i 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.

### Pracujte na sobě!

Každý z nás má dnes možnost projevit svůj talent a potenciál. 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 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.

### Pečujte i 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.

### 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.

### 400 stánků s novinkami

Na festivalu se sejdou čtyři stovky tuzemských i zahraničních vystavovatelů, kteří návštěvníkům nabídnou nejnovější produkty zdravé výživy, bio potraviny i kvalitní regionální potraviny. Chybět nebude velký výběr přírodní kosmetiky i praktické ekologických výrobků pro údržbu domácnosti. A stranou nezůstanou ani novinky z oblasti výchovy a osobního rozvoje nebo témata, která vám umožní nahlédnout do sfér mimo každodenní realitu.

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

**Festival Evolution**

**24. – 26. 3. 2017**

**Výstaviště Praha Holešovice**

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