**Jarní Festival Evolution zklidní vaši mysl a potěší všechny smysly**

**Výstaviště v Praze Holešovicích bude o víkendu 23. – 25. března patřit všem vyznavačům zdravého životního stylu. Během těchto tří dnů se zde totiž bude konat jarní Festival Evolution a byla by škoda u toho nebýt. A hned vám řekneme, proč.**

Je pro vás důležitá kvalita? Chováte se ekologicky? Děláte pro své zdraví opravdu hodně? Co se stane, když přestanete říkat kdyby? Existují náhody? Položili jste v životě některou z těchto otázek nebo byste rádi na ni našli odpověď? V tom případě je březnový Festival Evolution pro vás jako stvořený.

Festival svou bohatou nabídkou uspokojí každého příznivce zdravého životního stylu, a to jak na těle, tak i na duši. Návštěvníci se mohou těšit na největší přehlídku certifikovaných biopotravin, ale na své si zde přijdou i příznivci různých výživových směrů. Mezi vystavovateli najdete specialisty na veganskou a vegetariánskou stravu, nebudou chybět ani rodinné firmy a farmy. Za výhodné ceny zde nakoupíte ekologické prostředky do domácnosti nebo přírodní kosmetiku. Celkem se v rámci Festivalu Evolution představí více než čtyři sta vystavovatelů z domova i ze světa.

**Přiďte si zacvičit a vyčistit mysl**

Ke zdravému životnímu stylu patří neodmyslitelně také pohyb. Pokud vás nákupy a programy vyčerpají, můžete zavítat na některou z ukázkových lekcí cvičení. Vyzkoušet zde můžete jógu, taiči, hollywoodský či intuitivní tanec.

Už jste slyšeli o dechovém cvičení **Osho divine healing a OM chanting? Pokud ne, vyzkoušejte zdarma lekci terapeuta, lektora a cvičitele Martina Bartoška. Základy meditace vám osvětlí Gabriela Jánská, která vás na svém workshopu naučí techniky, které přináší rychlé zklidnění i úplným začátečníkům.**

Bohumil Bartošek vás pro změnu seznámí s unikátní duchovní cestou Falun Gong, která obnovuje a harmonizuje energie v těle, zklidňuje mysl, napomáhá zlepšování charakteru a vysvětluje mnohé zákonitosti lidského i duchovního života. S Jitkou Rychnovskou si zacvičíte taoistické cvičení pěti elementů pro zdraví a dlouhověkost.

## „Jste-li rozhodnuti ve svém životě cokoliv změnit, ukážu vám, jak na to. Můžete nahlédnout do tajů naší mysli a skrze meditaci vnímat i to, co nelze uchopit a očima nelze vidět. Seznámíte se s pojmy jako je myšlenka, emoce a pocit, protože právě ty utvářejí realitu, kterou žijeme,“ říká ke své přednášce s názvem Mysl - přítel, nepřítel i léčitel terapeutka a lektorka Viktorie Skácel.

## Nahlédněte do sfér mimo běžnou realitu

## Vedle přednášek s lékaři zastupující konvenční či celostní medicínu zde prostor dostanou praktici alternativní léčby a dojde i na osvědčené „babské“ rady. Na Festivalu Evolution se dozvíte i to, jak vybírat kvalitní potraviny a jak číst etikety.

## Své místo na festivalu má také astrologie a sebepoznání. Tyto oblasti jsou rozšiřují naše obzory zase z jiného úhlu pohledu a nutí nás k přemýšlení. Ne nadarmo se o Festivalu Evolution říká, že vám nasadí brouka do hlavy.

## Na festival vezměte i děti, je zde pro ně připraven bohatý program zahrnující tvořivé dílničky, kurzy vaření a nebude chybět ani hlídací koutek. Součástí doprovodného programu, na kterém vystoupí okolo 150 účinkujících, jsou rovněž přednášky věnované mateřství a rodičovství. Stačí si jen vybrat….

**Kompletní festivalový program včetně seznamu vystavovatelů najdete na webových stránkách** [www.evolution.cz](http://www.evolution.cz).