# Přijďte si nechat nasadit brouka do hlavy na Festival Evolution

 **Je pro vás důležitá kvalita života? Přemýšlíte nad tím, jak a co jíte? Zajímáte se o duševní a osobní rozvoj? V tom případě si poznamenejte do kalendáře datum 23. – 25. března a místo Výstaviště v Praze Holešovicích. V tuto dobu se zde totiž bude konat Festival Evolution.**

Možná jste ho už navštívili nebo jste o něm jen slyšeli, ale teď máte možnost ho zažít. Řeč je o Festivalu Evolution, který v sobě témata od zdravého životního stylu, ekologie, až po osobní rozvoj a alternativu. Pokud vyrazíte za nákupy, určitě vás potěší nabídka více než čtyř stovek českých i zahraničních vystavovatelů, kteří představí osvědčené produkty i novinky za výhodné festivalové ceny. Nedílnou součástí festivalového života budou také ochutnávky, poradny, workshopy a programy pro celou rodinu. Přijďte si nechat nasadit brouka do hlavy!

**Výhodné nákupy a nabídka, která se neodmítá!**

Na festivalu můžete skvěle nakoupit. Najdete zde biopotraviny, farmářské i lokální potraviny a také bohatý výběr veggie, vegan, raw, natur nebo fair trade produktů. Široké zastoupení zde bude mít přírodní a bio kosmetika, ať už ošetřující nebo zkrášlující, chybět nebude ani ekodrogerie. Najdete tu i pomůcky a vychytávky do domácnosti, které šetří nejen přírodu, ale také vaši kapsu. Seženete zde oblečení z přírodních tkanin, biotextil i nabídku zdravotní a zdravé obuvi. Součástí prodejní části budou také potřeby pro děti. Svou nabídkou vás osloví i vystavovatelé, kteří se zaměřují na osobní rozvoj, od knihkupectví přes kouče až po nabídky kurzů a vzdělávání. V levém křídle Průmyslového paláce si zase přijdou na své milovnice etno-zboží, šperků, bytových dekorací, tradiční i netradiční hudební nástroje, motivační nebo vykládací karty, ale i dárkové a dekorační předměty. Součástí Festivalu Evolution je také program, který se prolíná celým festivalovým děním, takže všechno, co na festivalu uvidíte, můžete ochutnat, vyzkoušet, otestovat, nebo si přivonět, namazat, připravit… Na festivalu najdete konzultace a poradenství, kuchařská dema, ukázkové lekce, praktické workshopy nebo programy pro děti. 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.

**S masem nebo bez? Vařené nebo syrové? Bio-nebio? Cvrčci nebo lepek?**

Na festivalu určitě nebudete hladovět, čekají na vás restaurace, food zóny i ochutnávky u stánků. Na výběr budete mít z bio, veggie, vegan, raw, natur, fair trade nebo třeba z lokálních potravin. A to není všechno, najdete tu také spoustu bezlepkových produktů, superpotravin a dalších specialit, například tyčinky s cvrččí moukou, zeleninové chipsy, mrazem sušené ovoce, domácí zmrzlinu, mandlové máslo atd. Že to neznáte? Tak přijďte ochutnat!

**Wlasta Hlinková** z Lifefoodu vám vzkazuje: **Snídejte chytře! Dejte sbohem namazaným rohlíkům i cereáliím plným cukru.** Na „rawspirační“ přednášce s ochutnávkou se dozvíte, jak připravit snídani či svačinu. Aby to bylo rychle hotové. Aby to bylo zdravé. Aby to chutnalo dětem. Aby nám to dodalo životní sílu a dobrou náladu. Aby to lahodilo oku. Aby to nebylo každý den stejné. S **Lucií Aujeskou** z Vitalvibe se naučíte připravit „magický“ nápoj. **Houby, čokoláda, káva**. Že to nejde dohromady? Přesvědčíte se o opaku. Ukážeme si, jak medicinální houby a další superfoods zařadit do našeho denního režimu - od smoothie, ledových i horkých nápojů až po delikátní dezerty. A jako bonus tajný recept na elixír dlouhověkosti! Kuchařská dema s ochutnávkou si pro vás připraví i **Stanislav Miler**, který provozuje Cyklo Fresh Bar. Zjistíte, jak správně mixovat a jak vypadá zdravá rostlinná strava. Ovocné a zelené koktejly si umixujete **pomocí cyklo-mixéru vlastní silou.** A **Filip Říha** vám radí: Hackněte svá střeva kokosovým jogurtem! Jak vyrobit ten **nejlepší jogurt z kokosu**? V čem je výjimečný? Dozvíte se na Filipově pátečním workshopu.

**Zdravě, ale i zodpovědně**

Součástí festivalu bude také **miniveletrh fairtradových výrobků**, kde na návštěvníky čekají ochutnávky, soutěže, přednášky a další aktivity. Fairtrade je spravedlivý obchod. Lidem ze zemí Afriky, Asie a Latinské Ameriky dává možnost uživit se vlastní prací za důstojných podmínek. Za svou kávu, kakao nebo banány dostávají spravedlivě zaplaceno, pěstují s ohledem na životní prostředí a jejich děti můžou chodit do školy. Organizace **Fairtrade Česko a Slovensko** představí produkty firem, které s touto filozofií rezonují - zastavte se na kávu nebo něco dobrého na zub. V sobotní panelové diskuzi vám **Margit Slimáková** (odbornice na zdravý životní styl), **Jan Zeman** (Biopekárna Zemanka), Markéta Vinkelhoferová (Fairtrade Česko a Slovensko) a Kateřina Hemerle (Florea.cz) prozradí, proč české firmy podporují Fairtrade, a co jim to přináší.

S produkcí kvalitních biopotravin se návštěvníci mohou seznámit v sobotním přednáškovém bloku „**Od vidlí po vidličku“, který připravila PRO-BIO LIGA**. Společným jmenovatelem vystoupení bude produkce kvalitních potravin. Řeč bude o zapomenutých plodinách jako jednozrnka, dvouzrnka, červená pšenice, čirok, proso, pohanka, které lze z pohledu výživy označit na české superpotraviny. Zaostříme i na kvalitu masných výrobků a úskalí výroby potravin bez chemie. V závěru se seznámíme se značkami kvality, kterým se dá věřit.

**Myslete (eko)logicky**

Zdravý životní styl nezahrnuje jen péči o sebe, ale jedná se o koncept myšlení, který nás provází v běžném životě. Třeba už jen tím, že přemýšlíme nad tím, jak se vyhnout zbytečné chemii a jak se chovat ohleduplně k životnímu prostředí. Na Festivalu Evolution proto nebudou chybět ekologické prostředky do domácnosti a různé eko-vychytávky pro domácnost. Vyzkoušet zde můžete také bio a přírodní kosmetiku a zjistit, v čem se liší od „klasických“ kosmetických výrobků. Na workshopu **Havlíkovy přírodní apotéky** si můžete dokonce vyrobit vlastní přírodní krém a masku na obličej. Pokud vás láká téma bezodpadové domácnosti a zajímá vás, jak může vypadat v praxi, nenechte si ujít přednášku **Nataši Foltánové**, zakladatelky společnosti Tierra Verde. Společnost, která na festivalu oslaví své desáté narozeniny, nabízí ekologickou drogerii a pomůcky denní potřeby pro bezplastovou a zero waste domácnost s co nejlepším vlivem na člověka, společnost a planetu.

**Březen - ideální čas na hubnutí a detox**

Výživoví specialisté poradí, jak se stravovat, jak se vyhnout rizikům současného stravování a upozorní na přínosy i rizika různých výživových směrů. Dozvíte se, jak poznat kvalitní výrobky a jakých zásad se držet, pokud se chystáte na jarní očistu. O příčinách problémů s váhou se můžete poradit s **Michaelou Pavlíkovou**, která si připravila přednášku na téma Váha jako zrcadlo našeho života. **Roger Green** posluchače seznámí se svým konceptem Stravování dlouhověkosti. **Michaela Verde Beitlová** vyvrátí čtyři omyly o doplňcích stravy. Lékař **David Frej** pohovoří o tom, jak lze vhodnou stravou bojovat proti civilizačním nemocem. Uznávaná imunoložka prof. **Jiřina Bartůňková** se podívá blíže na nedoceněné účinky zázvoru a profesorka **Anna Strunecká** si připravila přednášku na téma léčivé byliny a duševní zdraví. Doktor **Peter Jentschura** probádal největší překážky pro regeneraci a vstřebávání vitálních látek, a tak vám může říct, jak zabránit překyselení organismu.

**Aby tělo nebolelo**

Ke zdravému životu neoddělitelně patří i pohyb. Pokud vás nákupy a programy vyčerpají, můžete zavítat na některou z ukázkových lekcí cvičení. **Návštěvníci bez ohledu na věk, váhu či zkušenosti si mohou zdarma vyzkoušet** například jednoduché jógové techniky, základy taiči, cvičení Falun Gong, různá dechová cvičení, meditaci nebo třeba bollywoodský či intuitivní tanec. Ženám jsou určeny workshopy, které jim pomohou uvědomit si jejich ženskost a sexualitu, třeba Mohendžodáro nebo cvičení pro pánevní dno. Jak si pomůžete od bolesti zad v práci, když nemáte po ruce cvičební úbor a nechcete růžovou tabletu? Poradí vám **Hana Lustiková** a navíc vás naučí další příjemnou a užitečnou věc na doma - partnerskou masáž chodidel. **Viktorie Skácel** díky vlastní zkušenosti s vážnou nemocí pochopila, že důležité pro zdravé tělo jsou myšlenka, emoce a pocit. Muzikoterapie je jednou z nejstarších léčebných a relaxačních technik, a ve **Zvukových lázních Dajána** si ji můžete vyzkoušet – třeba díky úžasnému rezonančnímu lehátku. 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. Pokud milujete bollywoodské filmy, naučte se základy bollywoodského tance s **Janou Baudisovou Hemelíkovou**, jak na intuitivní tanec, vám zase poradí **Irena Rashi Příhodová**. Samozřejmě nebude chybět jóga, která bude zastoupená hned několika směry – tak si přijďte vyzkoušet systém Jóga v denním životě nebo se naučit základy jóga Nidra od australského lektora **Brendana Tuckera**. Vyzkoušet si můžete, jestli zvládnete i vy kvantovou terapii nebo rekonektivní léčení.

**Jak na vztahy?**

Jak rozvíjet své příznivé emoce, být zamilovaná do partnera i po dvaceti letech a co dělat, aby ze vztahu nevyprchala vášeň? Odpovědi na tyto otázky vám podají lektoři a koučové, kteří se zabývají vztahy a psychologií. Odborníci vám poradí, jak rozeznat pravého životního partnera, odhalí, o co jde ve vztahu mezi mužem a ženou, nebo pomohou zjistit, jak předvídat chování partnerů. Díky **Aleši Kalinovi** zase můžete zjistit, v čem vás ovlivnilo vaše dětství, nebo v čem kopírujete chyby svých rodičů. Hledáte více opravdové radosti, lásky a porozumění ve vztazích? Přijďte se seznámit s metodou rodinných konstelací **s Marií Peškovou**. Jak je možné, že se z vnímavých chlapců stanou nevnímaví muži a kdo za to může, se pokusí zjistit **Tomáš Rychnovský a Milan Studnička**. Objevit, jak v partnerství rozvíjet vášeň, intimitu, svobodu a proměnit sex v dech beroucí milování vám pomohou **Jan a Kateřina Komedovi. Denisa Říha Palečková** se zase zeptá, jestli je láska a vášeň ve vztahu utopie a co dělat, aby se z milenců nestali v lepším případě kamarádi.

Na přednášce věnované **laskavosti** se dozvíte, jak tuto lidskou vlastnost posilovat. Představí se vám konkrétní příběhy lidí, kteří se rozhodli měnit svět k lepšímu. **Olga Štrejbarová** pohovoří o svém projektu Ježíškova vnoučata, který založila na pomoc opuštěným seniorům a **Jiří Klein**, ředitel městské policie Nový Jičín, bude vyprávět, jak obrátil policii naruby a přinesl princip svobodné firmy do státní sféry.

**Tradiční i alternativní přístupy. Vybere si každý**

Festival je naprosto unikátní svým výjimečným formátem a multižánrovým charakterem. Právě díky tomu dokáže propojit tu část života, která se může mnohým zdát příliš racionální, s tou spirituální. Své místo tu mají také nejrůznější terapeutické metody (aromaterapie, muzikoterapie, regresní terapie, terapie dotykem), energetická cvičení, biotronika nebo spirituální psychologie. Mezi tématy nebude chybět ani astrologie nebo pohledy do starověkých mysterijních tradic, které nám rozšiřují obzory z jiného úhlu pohledu a nutí nás k přemýšlení. Ne nadarmo se o Festivalu Evolution říká, že vám nasadí brouka do hlavy.

Věříte, že můžeme tvořit svou realitu pomocí svých myšlenek a pocitů? **Co je smysl života?** Cítíte, že to má tady všechno nějaký větší smysl? Přijďte si poslechnout příběh Ondřeye, který tři roky cestuje po světě a navštěvuje spirituální komunity. Zákon přitažlivosti se stal jeho pravdou a cítí, že je na čase tyto informace a zkušenosti předávat. Mentor **Vladimír Ekart** vás naučí **osvobodit mozek ze starého myšlení** a vytvořit dle jeho slov „život, kterej budete žrát“. Aura i čakry jsou naší přirozenou součástí, nejsou od nás oddělené. Aura je jemným projevem našeho těla a tělo je fyzickým projevem naší aury. Zajímá vás, proč jsme každý jiný? Proč jednomu něco jde hladce a druhému nikoliv? Jak lze naše talenty, ale i bloky a omezení rozpoznat v auře a čakrách? Jak lze uvidět i léčit tzv. rodové dědičné nemoci? To vše vám nabídne přednáška o praxi s měřením aury. O svoje zkušenosti se s vámi podělí **Hana a Jiří Rakušanovi** - autoři knihy Aura, čakry a sebeléčení. S **Milošem Matulou** se ponoříte do práce s energií podle staroegyptských mysterijních chrámových škol a do uvolňování traumat.

**Dr. Octavio Rettig** zkoumá odvěké užívání a terapeutický potenciál přírodních medicín. Jaké je cestovat za hranice reality? O neznámých duchovních tradicích, staletých poselstvích a dotecích antropologie budou mluvit **Asdrubal Torres a Mnislav Zelený**. **Gerhard K. Pieroth** vám zase poradí, jak se vydat ke svobodnému já.

**Nebrání vám v úspěchu jen vaše vlastní hlava? Zeptejte se koučů!**

Ne nadarmo se říká, že život podle našich představ je otázkou způsobu našeho myšlení. Zní to sice jednoduše a logicky, ale někdy nám brání negativní zkušenosti nebo nedostatek sebedůvěry. Důležité je naučit se správně myslet, jedině tak můžete vyniknout. Kouč a mentor **Jan Mühlfeit** s **Kateřinou Novotnou** vám poradí, jak odemknout svůj skrytý potenciál. Jak spolu souvisí nové metody vzdělávání, vrcholový sport a fenomén YouTube prozradí olympionik **David Svoboda** a freelancerka **Carrie Kirsten**. Úspěšná modelka **Taťána Kuchařová** a nadaný hudebník **Ondřej Brzobohatý** budou mluvit o úspěchu, silných stánkách i o rovnováze v životě a ve vztahu. Mark Dzirasa nabídne způsob, jak sladit plánování a dosahování cílů s přirozeným „flow“. Jak vypadá práce profesionálního kouče, si budete moci vyzkoušet zdarma **v koučovací zóně** **Aleše Kaliny,** autora metody Emoční rovnice. A v jeho sobotní přednášce se zase dozví, v čem nás ovlivnilo dětství, nebo v čem kopírujeme chyby svých rodičů. **Mark Dzirasa** vám poradí, jak si plánovat a přesto vstupovat do flow.

**Festival pro celou rodinu**

Festivalová nabídka potěší všechny bez rozdílu věku. Můžete s sebou vzít děti, pro které je připraven bohatý program včetně hlídacího koutku, stejně jako babičku s dědou, kteří mohou zavítat na přednášky o bylinkách nebo najít rady, co dělat při nejrůznějších zdravotních problémech. Dětské programy, hrací zóny, tvořivé dílničky, hlídací koutek, ale také pohybové aktivity, výtvarné i hudební workshopy a semináře věnující se rozvoji talentů a dětského potenciálu. To je jen stručný průřez všeho, co můžete se svými potomky zažít na Festivalu Evolution. Děti se zabaví třeba na workshopech **Bistra Krmelec**, kde si vyzkouší přípravu zdravé a veselé svačinky na **minikurzu zdravého vaření**. Nebo si mohou vyrobit originální festivalovou památku ve výtvarné dílničce a bavit je bude určitě i **malování barevnými písky**.

Hudby milovným dětem se bude líbit workshop Kamily Zenklové, na kterém se budou učit hře na citerku, a rodiče budou překvapeni, co všechno **citerka** rozvíjí (hudebnost, jemná motorika, logické myšlení, ale i logopedie). Pokud mají vaše ratolesti moc energie, mohou si ji vybít třeba na **ukázkových lekcích jógy, tance nebo taiči.**

Zatímco vy si v klidu nakoupíte nebo navštívíte vybrané programy, **v dětském koutku Rossmánek** pohlídají vaše děti a maminky zde najdou zázemí pro kojení i přebalování. Hlídají zde zdarma děti od 2 let a můžete je přivést na celý den nebo jen na pár hodin. Na děti tu čekají programy - tancování, deskové hry, soutěže a ani tady nebude chybět tvůrčí dílna.

**A na co se mohou těšit rodiče?**

Dozvíte se u nás vše, co jste kdy chtěli vědět o mateřství a rodičovství. 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.

Nastávajícím i stávajícím rodičům, kteří mají zmatek v očkování, poradí **Martina Suchánková** zespolečnosti **Rozalio**, jak funguje systém **povinného očkování** v ČR. Rodiče, kteří vybírají pro své ratolesti školu, by si neměli nechat ujít přednášku **Pavla Kraemera** z Institutu pro podporu inovativního vzdělávání, ve které vám prozradí **výhody i nevýhody alternativních škol**, čím se jednotlivé školy od sebe liší a jak najít tu správnou. **Kalman Horvát** představí **MateMagiku**, což je metoda akreditovaná MŠMT a naučí matematiku i děti, které jinak ve škole s tímto předmětem zápasí. Přijďte si i vy vyzkoušet netradiční sčítání, odčítání, násobení a dělení!

**Jak odemknout dětský potenciál** a být svému potomkovi pozitivním koučem, vám poradí **Jan Mühlfeit a Kateřina Novotná**, kteří toto téma rozvinou v následné diskuzi s olympionikem **Davidem Svobodou** a bloggerkou **Carrie Kirsten**. Během tří festivalových dnů se můžete těšit na mnoho dalších programů na toto téma a samozřejmě zde najdete také spoustu výrobků, určených právě dětem a rodičům.

## Obecné informace:

**Festival Evolution**

14. ročník | 5 tematických okruhů: Bio Styl, Zdraví, Eco World, Osobní rozvoj, Alternativa

**23. – 25. března 2018, Výstaviště Praha Holešovice**

Festivalový web [www.evolution.cz](http://www.evolution.cz/), festivalový program <http://program.festivalevolution.cz>, facebook: [Festival Evolution](https://www.facebook.com/eso.bio.eco/?ref=bookmarks).

**Otevírací doba:** pátek, sobota 10:00 - 19:00, neděle 10:00 - 18:00

**Vstupné:**Základní jednodenní: 230 Kč
Základní třídenní: 550 Kč
Zvýhodněná jednodenní vstupenka (studenti do 26 let, senioři od 65 let, ZTP): 150 Kč
Děti do 12 let, ZTP/P s 1 osobou jako doprovod: Zdarma

**Kontakt** **pro novniáře**:
Gabriela Kolářová
Mail: gabriela@evolution.cz
Tel.: 606 666 214