

LEKTORKY PROJEKTU ŽIVOT A ZDRAVÁ RODINA



MARTINA WOJTYLOVÁ OPAVA Lektorka rodinné komunikace a životní kouč

Dvojnásobná maminka, lektorka komunikačních dovedností a životní kouč, který vás povede k zamyšlení a k pozitivní změně. Zaměřuje se na mentální hygienu rodičů a dětí od 3 let, motivační techniky a především budování vzájemného rodinného pouta.

Vystudovala sociologii, business & marketing na zahraničních VŠ, od r. 2013 je koučkou ICF, spoluzakladatelkou Nadačního fondu LA VIDA LOCA a také pyšnou maminkou 2 školáků.

IVA ŘÍHOVÁ Lektorka zdravého životního stylu

Propagátorka zdravého životního stylu, lektorka jógy a zdravotního cvičení pro děti, rodiče i seniory s mnohaletou zkušeností. Holistický přístup k celému tělu i mysli včetně výživy, cvičení a péče o mentální zdraví.

Po mnohaletém studiu jógy v r. 2012 začala intenzivně studovat také principy fyzioterapie a vývojové kineziologie u V. Krejčíka a L. Königové. Od 2015 je spoluzakladatelkou Nadačního fondu LA VIDA LOCA a od r. 2019 vede své pohybové lekce také v USA.

