



Uzávěrka dne: 15. 6. 2021

Odpovědná osoba:

Osvald Süß

Simona Riskovová

Cena jednoho výtisku: zdarma

Číslo: 2/2021

Vážení spoluobčané,

tři měsíce od posledního zpravodaje uplynuly jako voda a před sebou máme asi nejkrásnější období roku, letní prázdniny. I když topná sezóna v letošním roce trvala velmi dlouho, přece jenom jsme se dočkali teplého počasí a můžeme tak po předcházejících restrikcích způsobených koronavirem zase svobodně dýchat. Z celého srdce doufám, že nás již období omezování volného pohybu a všech zákazů navždy opustilo a že podobné pandemie se nám v nastávajícím období vyhnou.

Obecní zastupitelstvo se sešlo na posledním zasedání v květnu, kde hlavním tématem bylo schválení účetních závěrek jednotlivých organizací, Obce, PO ZŠ a MŠ a prodejny. Neméně důležitým bodem bylo schválení smlouvy s dodavatelem na investiční akci „Obnova místní komunikace Nouzov“, která by měla proběhnout v letních měsících. Na tuto akci je v rozpočtu připraveno bezmála 5 mil. korun a mimo celkové obnovy asfaltových ploch bude zahrnovat i revitalizaci úseku od Grosmanových k chovatelskému areálu včetně celkové rekonstrukce veřejného osvětlení.

V současné době pokračují práce na druhé etapě rekonstrukce silnice č. 28411, spolu s rekonstrukcí veřejného osvětlení a výstavbou nových chodníků. Upřímně doufám, že vše půjde podle předpokládaného harmonogramu a že veškeré práce budou ukončeny včas, tzn. počátkem listopadu. Chtěl bych zároveň poděkovat všem těm, kteří mají pro stavbu takového rozsahu pochopení, za jejich trpělivost a ohleduplnost.

A ještě pár slov k likvidaci odpadů. Asi většina z nás ví, proč odpad z domácnosti třídit. Není to jenom proto, abychom ušetřili místo v popelnici, ale je to i z důvodu recyklace jednotlivých komodit. V poslední době ale vzniká stále větší problém s tím, co někteří občané vkládají do pytlů na jednotlivé druhy odpadů, případně co si někteří představují pod pojmem sběrné místo. Pro ty méně chápající bych rád připomenul, že sběrné místo je určeno pouze na tříděný odpad (plast, sklo, tetrapaky, papír, olej z domácností). Žádný jiný odpad na sběrné místo nepatří. Už vůbec ne v jiných pytlích, než které jsou vydávány (zdarma) na obecním úřadě. To samé platí i o kontejneru na textil, který je umístěn rovněž v blízkosti sběrného místa. Ten je určen pro charitu, takže roztrhané a špinavé oblečení tomuto účelu sloužit asi nebude. Víím, že většina z nás se snaží tato pravidla dodržovat a že jsme si vědomi, jaký problém v současné době odpad je. Prosím tedy ty, kteří si systém třídění jednotlivých druhů odpadů ještě neosvojili, aby se seznámili se způsobem třídění v naší obci, navštívili obecní úřad, kde jim bude vše podrobně vysvětleno.

Závěrem bych Vám všem chtěl popřát nádherné léto, příjemnou dovolenou, dětem hezké prázdniny a samozřejmě i šťastný návrat z nich. Doufám, že nebudeme muset konzumovat poplašné zprávy o pandemii, ale že si všichni v letních měsících dosyta odpočineme.

Osvald Süß

Poplatky – odpady a pes

Výše poplatků zůstává letos stejná jako v minulém roce, a to 600,- Kč na osobu za odpady (chalupáři pak 600,- Kč/rok/objekt) a 200,- Kč za psa (za dva psy je to 600,- Kč).

Splatnost poplatků:

Odpady do 30. 6. 2021

Pes do 31. 3. 2021



Ordinace MUDr. Gottwald



MUDr. Gottwald bude mít v období od **2. 8. do 20. 8. 2021 dovolenou**. Zastupovat ho bude MUDr. Válek, ke kterému je třeba se předem objednat na tel. čísle 604 323 950.

Životní jubilea

ČERVENEC

| | | |
|--------|----------------|-------------------------|
| 89 let | Süss Oswald | Roztoky u Jilemnice 286 |
| 87 let | Zvonařová Olga | Roztoky u Jilemnice 133 |
| 81 let | Šolc Otakar | Roztoky u Jilemnice 109 |

SRPEN

| | | |
|--------|----------------------|-------------------------|
| 84 let | Čeřovský Zdeněk | Roztoky u Jilemnice 292 |
| 82 let | Šimůnek Jaroslav | Roztoky u Jilemnice 323 |
| 80 let | Gallová Marie | Roztoky u Jilemnice 324 |
| 88 let | Šubrtová Jaroslava | Roztoky u Jilemnice 289 |
| 82 let | Krupková Alice | Roztoky u Jilemnice 192 |
| 80 let | Mejvald Karel | Roztoky u Jilemnice 175 |
| 91 let | Doubravová Drahomíra | Roztoky u Jilemnice 260 |

ZÁŘÍ

| | | |
|--------|-----------------|-------------------------|
| 80 let | Forbelský Josef | Roztoky u Jilemnice 278 |
| 80 let | Blažková Eliška | Roztoky u Jilemnice 171 |
| 80 let | Tryznová Libuše | Roztoky u Jilemnice 325 |



*Přejeme vše nejlepší a do dalších let
hodně zdraví a pohody!*

Co zažít v Krkonoších na kole



Volné dny zalité sluncem přímo zvou k výletu do přírody. Prodýchat se na čerstvém vzduchu, vychutnat si krásné výhledy a užít si společný čas s přáteli či rodinou. Pro všechny nadšence polykající kilometry, tak i jezdce turisty nebo rodiny s dětmi, jsou v Krkonoších a jejich podhůří vyznačeny desítky cyklistických tras, ale také speciální cesty, které rozpumpují nejen vaše kolo. A kam se vydat za zážitkem?

Pro každého, kdo na kole touží po adrenalinu a zároveň trochu technické jízdy, jsou vytvořeny **bike parky**. Ať už jste začátečník nebo zkušený jezdec, určitě si vyberete některou z tras ve Špindlerově Mlýně, Trutnově nebo Rokytnici nad Jizerou. Také děti mohou rozpumpovat kola, otestovat svoji rovnováhu a schopnosti bikera na **pump tracku**. Jízdu pohybem nahoru a dolů, silou vlastního těla a občas správně klopat zatáčku vyzkouší v Rudníku, Hostinném, Mladých Bukách, Harrachově nebo ve Vrchlabí a Špindlerově Mlýně. Originální sportovní přírodní trasou pro děti je **Singltreck** na Benecku. Malý okruh v lese zvládne na horském kole i začátečník. Další přírodní terénní stezky pro horská kola nabízí zkušenějším jezdcům **singl traily** v lokalitě Čížkových kamenů u Trutnova. Proměnlivá krajina plná kopců, lesů, luk a strání je ideálním místem pro horskou cyklistiku.

Cyklisté jsou v Krkonoších i jejich podhůří vítáni. Svědčí o tom také stovky značených **cyklistických tras**, které jsou vhodné jak pro aktivní sportovce, tak i pro rodiny s dětmi. Každý si tu najde tu svoji oblíbenou cestu na kole. Stačí si jen vybrat a šlápnout do pedálů. Vášniví cyklisty neodradí ani kopce, neboť vědí, že odměnou jim jsou vždy **dlouhé sjezdy**. A ti, kteří pěstují rekreační cykloturistiku anebo jsou pro ně krkonošské kopce příliš náročné, si cestu na kole můžou zpříjemnit, a nechat se vyvést na nejvyšší vrcholky Krkonošským cyklobusem anebo lanovkou. Inspirací může být 15 cyklovýletů v brožuře Krkonoše na kole, kterou získáte v informačních centrech anebo na stránkách www.krkonoše.eu. Trasy jsme pro cyklisty nejen naplánovali, ale také projeli. A pár krásných záběrů ze všech tras nejdete ve videích na Youtube kanále „Krkonoše Svazek“. Anebo se k nám přidejte na každoroční zahajovací jízdu Krkonošských cyklobusů. Pozvánku a důležité informace najdete vždy na www.krkonoše.eu.

Další značené cyklotrasy, jízdní řády Krkonošských cyklobusů, informace o lanovkách, které vás vyvezou i s kolem, a tipy na zajímavá místa či výhledy při výletech nejdete na www.krkonoše.eu a také na oficiálních stránkách všech krkonošských měst a obcí.

Alena Pacholíková
oblastní destinační společnost Krkonoše – svazek měst a obcí

Projděte se nad vodou v Krkonoších



Potoky, říčky, řeky a vodopády probouzejí život krkonošské přírody. Díky všudypřítomné vodě také lidé mohou spatřit pestrou paletu zelených odstínů krkonošských luk, strání, lesů, a zaposlouchat se do zurčení horských pramenů. Ale každý z nás si tohle vše chce určitě vychutnávat „suchou nohou“. A právě díky spolupráci studentů fakulty architektury a Správy KRNAP je nám to umožněno. Na turistických cestách vznikly unikátní, a hlavně užitečné lávky přes vodu.

Na projektu se podílelo 30 studentů z pěti ateliérů Ústavu navrhování II FA ČVUT, od návrhu na papíře až po samotnou realizaci na místě. Vše muselo být demontovatelné, snadno přepravitelné bez těžké techniky a také odolné i v lavinových oblastech. Kvůli extrémním klimatickým podmínkám v Krkonoších hrál klíčovou roli materiál, z kterého budou lávky vytvořeny. A tak i kvůli tomuto projektu se studenti museli naučit něčemu novému. Například autoři lávky přes Hlubokou strouhu absolvovali svářečský kurz, díky němuž mohli sami vyrobit pochozí rošty pro lávku nebo navrhnout složitější části z oceli. Na návrzích studenti spolupracovali také s profesionály, inženýry a řemeslníky. A na kterých turistických cestách si můžete lávky prohlédnout a projít se po nich?

Nad Špindlerovým Mlýnem ve výšce 1020 m n. m. se nachází lávka **přes Medvědí potok**. Zavede pěší turisty, cyklisty i běžkaře až k Medvědí Boudám. Další dvě lávky najdete na úbočích Stohu, pokud se z centra Špindlerova Mlýna vydáte po modré turistické trase ke Klínovým boudám. Lávky klenoucí se **přes Černou strouhu a Hlubokou strouhu** nabízejí kolemjdoucím nádherný výhled do údolí z laviček, které jsou jejich součástí. Na území městyse Černý Důl najdete lávku **přes Čistou u Hrnčírských bud**. Vypravit se k ní můžete po modré turistické cestě z Černého Dolu, Pece pod Sněžkou nebo také z Vrchlabí. Prozkoumat každý detail této lávky, nazývané též Idin most, také lze pokud se vypravíte na cestu z vrcholu Černé hory na Sněžku. A zatím poslední nejnovější lávka v Krkonoších překlenuje **Rennerův potok v Eliščině údolí** v Malé Úpě. Je navržena tak, aby po ní mohli přejít nejen rodiče s dětmi putující po maloúpské Pohádkové stezce, ale také auta směřující ke svým domovům.

Další zajímavosti o krkonošských lávkách se dočtete v letních turistických novinách Krkonošská sezona, kterou zdarma získáte v krkonošských informačních centrech v červnu 2021.

Alena Pacholíková
oblastní destinační společnost Krkonoše – svazek měst a obcí

Foto: Správa KRNAP, Kamila Antošová

HOUPAČKY z hor

Ten kdo stromy vysazuje, ošetřuje, prořezává a někdy i kácí, ten je opravdu dobře zná a rád o ně pečuje. Někdy se musí vydat do nejvyšších částí koruny stromu, a to už je práce pro opravdové profesionály. Odměnou jsou stromolezcům nádherné výhledy do dalekého okolí, kdy hledí na krajinu tak trochu z ptáčích perspektiv. Také byste rádi čas od času zahodili všední dny a vydali se objevovat kouzlo korun stromů? Díky zkušeným arboristům, kteří chtějí svoji radost předávat dál, vznikl projekt **Houpačky z hor**. Pod korunami stromů, s výhledy do krajiny Krkonoš i jejich podhůří, máte možnost být bezstarostní jako děti a zhoupnout se na jedinečných ručně vyráběných houpačkách.

A které stromy poskytly své zázemí k těmto radovánkám? Houpačka zavěšená na **jasanu nad Jilemnicí** je viditelná při cestě na silnici Valteřice – Jilemnice. Z této houpačky „Jasanka“ je nádherný výhled na Hrabačov a Štěpanice. Letitá **bříza nad Víchovou** poskytla možnost zavěšení houpačky „Břízka“. Výhled je z ní snad do všech světových stran. Stala se součástí naučné stezky Víchovská stezka za Kavánovými obrazy, která je ideálním výletem pro rodiny s dětmi. Tak trochu nevšedním místem pro houpačku nazvanou „Singáčka“ je malebné **údolí Jizery**. Z houpačky máte výhled na českou firmu Singing Rock, která věnuje horolezecká lana vlastní výroby na další Houpačky z hor. Krásný **buk v Horních Štěpanicích** stojící na okraji lesa, vás obdaruje báječným zhoupnutím ale i výhledy do kraje. Vypravit se za houpačkou „Bukovka“ můžete při pěším výletu z Jilemnice na Benecko. Dva mladé **stromy javoru ve Vysokém nad Jizerou** vytváří zázemí pro „Houpačku pro dva“. Krásný výhled na Kotelní jámy si vychutnáte, když se za houpačkou vypravíte po Cestě Havlase Pavlaty. **Jírovec a lípa nad Horní Kalnou**, které jsou chráněny osamělým křížem, potkáte při cestě na hřeben mezi Horní Kalnou a Kunčicemi nad Labem. Zde také zažijete nadpozemské zhoupnutí a jedinečné výhledy na „Houpačce u kříže mezi lány“. Dokonce i dvě „Houpačky v aleji“ na jednom místě najdete v památné **dubové aleji ve Vrchlabí – Hartě**. Stromořadí čítá 83 nádherných dubů letních, které vytváří cestu k bývalému Zámečku v Hartě. Zhoupnout se v korunách **dubu ve Vrchlabí** můžete také na „Houpačce na rozcestí“, která je umístěna nad městským parkem.

Přesnou polohu houpaček nejdete díky mapě na Facebookové skupině „HOUPAČKY z hor“.

Alena Pacholíková
oblastní destinační společnost Krkonoše – svazek měst a obcí



Krakonošovy letní podvečery 15. - 17. července 2021

Jilemnicko – SVAZEK OBCÍ zve na

Krakonošovy 2021 letní podvečery

15.-17. července

Jilemnice MASARYKOVO NÁMĚSTÍ

MODERUJE PETR TICHÁČEK

STAROSTOVÉ JILEMNICKA ZVOU NA TRADIČNÍ KRKONOŠSKÉ SEJKORY A REGIONÁLNÍ PIVO

ČTVRTEK 15. července

16.00–20.00 VYJÍŽDKY KOČÁREM

16.00 dechová kapela
JILEMNIČANKA

17.15 Jilemský spolek paní a dívek

17.30 Zpívánky pro děti s Nikitou

19.15 hudební skupina
BARBARELLA

21.00 hudební vystoupení
Ondřej Fend a Hromosvod

ZMĚNA PROGRAMU VYHRÁŽENA

PÁTEK 16. července

10.00 komentovaná prohlídka

16.00 **KOSTELA SV. VAVŘINCE** V JILEMNICI

16.00–20.00 VYJÍŽDKY KOČÁREM

16.00 country kapela **BANDIT**

17.30 loutkové a alternativní divadlo
ČMUKAŘI

Kašpárek to zařídí

18.30 vokálně instrumentální soubor
Satori

19.45 hudební skupina
SUFFERING SOULS

22.00 hudební skupina
Soumrak Band

SOBOTA 17. července

14.00 dechová kapela

TÁBORANKA

15.30 loutkové divadlo
Maminy

Rumpelcák a princezníčka
Žabí princ

16.00–20.00 VYJÍŽDKY KOČÁREM

16.30 taneční vystoupení skupiny
FRANTIŠKŮV HARÉM JILEMNICE

17.00 jazzové standardy s klavírem
Róza Wysocka
Marcelina Bienkiewicz

18.30 country kapela
Naboso

20.15 hudební skupina
AC/CZ
Top AC/DC tribute show

22.30 hudební skupina
VYPSANÁ FIXA



Základní škola a Mateřská škola Roztoky u Jilemnice

Základní škola a Mateřská škola Roztoky u Jilemnice, p. o.

Školní rok se opět chýlí ke svému konci. Byl to velmi zvláštní, divný rok. Některé děti nestrávily ve škole ani polovinu času, který by zde pobýly standardně. Od 12. dubna se nám vrátil do školy **rotačním způsobem** 1. stupeň, od 3. května pak i II. stupeň. Starší žáci už tento způsob výuky zažili na podzim, proto to pro ně nebylo nic nového a do již vyzkoušeného systému zapadli poměrně rychle. Zato pro mladší žáky to bylo obtížné - sotva si zvykli, že chodí do školy, a zaběhli si nějaký systém a režim, už zase zůstávali týden doma. Řada z nich si i přes upozornění paní učitelky nechala omylem ve škole potřebné pomůcky a následující týden jim pak chyběly.

Náročná byla situace i pro **devátáky**. Termín přijímacích zkoušek byl sice posunut na květen, ale přímo ve škole byli přítomni naposledy před Vánocemi, a to ještě vždy ob týden. Příprava na přijímací zkoušky byla tedy ve všech směrech náročnější. Pravidelná docházka do školy, "hrozba" písemek, následně známek a celková atmosféra klasické výuky zatím přeci jen více donutí žáky, aby se připravovali průběžně, nikoli nárazově. Nyní se však museli spolehnout sami na sebe, na svou vůli. Projevila se tak celková vyzrálost budoucích studentů, bylo nutné si uvědomit, že se sami musí donutit pravidelně se učit, i když zrovna nehrozí písemné prověřování vědomostí. Ti, kterým hodně záleželo na tom, aby u přijímacích zkoušek uspěli co nejlépe, dokonce dobrovolně navštěvovali on-line kroužky českého jazyka i matematiky, kde s nimi vyučující mj. procházeli didaktické testy z předchozích let, aby je u vlastních zkoušek pak již nic nezaskočilo.

Distanční výuka má však svá **specifika**. Jedním z nich je i to, že učitel nevidí, co žák u počítače doopravdy všechno dělá. Řada dětí při vyvolání nevěděla, kde zrovna pracujeme, hůř se soustředily, snáz je rozptýlilo cokoliv. Stačilo, když spolužák napsal na chatu, nebo si ke "klasickému výukovému oknu" otevřeli ještě další "okno", např. s atraktivní hrou ... Nelze samozřejmě házet všechny děti do jednoho pytle, byli žáci, kteří pracovali pilně, soustředili se a udělali značný pokrok nejen ve vědomostech probíraného předmětu, ale i v IT dovednostech. A navíc mnoha dětem nelze mít za zlé, že se hůř soustředily - kdo z vás někdy absolvoval vzdělávání na dálku, nějaký on-line seminář či webinář, sami víte, že i když vás dané téma zajímalo, soustředit se několik hodin v kuse, bez dostatečného pohybu a protažení těla, je opravdu hodně náročné. I proto jsme se drželi již zavedeného rozvrhu z podzimu, každý den maximálně 3 on-line výukové hodiny (od 9 do 11.30 hod.). Tento poměr času stráveného přímo u PC a ostatního času věnovaného vzdělávání se nám osvědčil.

Distančním způsobem se uskutečnila letos opět **řada dalších akcí**, jako např. zápis do 1. třídy, zápis do MŠ, porady ředitelů škol, schůzky v rámci MAPU, setkávání s představiteli středního článku podpory škol a zřizovatelů - okresy Semily a Svitavy byly totiž v rámci celé České republiky ministerstvem školství vybrány, aby se účastnily **pilotního ověření středního článku podpory škol a zřizovatelů**. Měla by to být instituce, která bude pomáhat školám s množstvím administrativních úkolů, výkaznictvím, legislativou, bude zprostředkovávat rychlou a plynulou komunikaci škol a zřizovatelů s ministerstvem, pomůže snížit nepedagogickou zátěž škol, aby ředitelé a ostatní členové vedení škol měli více času i energie na to hlavní, tedy na pedagogickou práci. V čele našeho článku stojí jako koordinátor dlouholetý ředitel základní školy pan Mgr. Jaroslav Jirásko.

On-line formou proběhla i řada dalších vzdělávacích akcí, např. **přednášky Lidmily Pekařové** *Jak vychovat cit* (7. 4. 2021 MAP Novopacko) a *Komunikace s dětmi, aneb proč to neumíme* (13. 5. MAP Jilemnicko) nabízely zajímavá témata. Stejně tak ovšem i webinář *Bezpečně v IT světě, Práce s chybou, Co různé typy potřebují, aby se dobře a rády učily?* aj. Naše škola se snažila o jejich konání informovat prostřednictvím webových stránek, protože řada přednášek nebyla určena pouze pedagogům, ale i široké veřejnosti, především rodičům.

Po návratu do škol se 8. třída zapojila 19. května do každoročního **testování SCIO**, které poskytuje zpětnou vazbu nejen žákům a jejich rodičům, ale i naší škole. Žáci tak mají možnost porovnat své výkony s dětmi z ostatních škol a případně zjistí, zda mají v nějaké oblasti studia přidat. Konečné výsledky byly předány prostřednictvím aplikace Microsoft Teams rodičům žáků 14. června.

Ke svému závěru se také nachýlily některé projekty, např. Šablony II. Ukončení projektů je vždy spojeno s množstvím administrativních úkonů, jako je psaní monitorovacích zpráv, vyhodnocení projektů apod. Zároveň však je třeba připravit podklady pro zapojení školy do dalších, nově spuštěných projektů (např. **Šablony III**). To vše za neustálého testování, odesílání hlášení o počtu a typu provedených testů, nošení roušek, respirátorů a změn pravidel.

Poslední dny i v horkém počasí, v době, kdy jsme byli jedním ze tří krajů, které nemohly až do 15. 6. respirátory ve třídách při výuce odložit. V souvislosti s tímto chceme **poděkovat** především **panu starostovi** Osvaldu Süssovi, který nám ochotně přivážel nové testy distribuované krajským úřadem školám.



Co říci na závěr? Letos se nám alespoň vydařilo červnové **fotografování** celých tříd, což vloni kvůli pandemickým opatřením nešlo. Též se těšíme na naplánované školní výlety, návštěvu kina, koupaliště a další akce, které se již tradičně váží ke konci školního roku. Také bychom se Vám chtěli pochlubit a zároveň zakončit pozitivní zprávou, týkající se úspěchu našich malých **recitátorů ze 3., 4. a 5. ročníku**. Ela Ševců, Adam Šolc, Sabina Lumendová a Tereza Strnadová se zúčastnili okresního kola recitační soutěže, které proběhlo v dubnu distanční formou. Děti zaslaly krátkou videonahrávku s přednesem básně, kterou natočily v pohodlí svých domovů. Že se jejich přednes porotě líbil, svědčí postup E. Krejčí a A. Šolce do krajského kola v Liberci. I přes mírnou trému a lehkou nejistotu, jak se jim recitace podaří, byli velmi šikovní a úspěšně reprezentovali naši školu. Za odměnu získali pěkné diplomy, drobné dárečky, sladkosti, ale hlavně krásný pocit, že svým výkonem dokázali potěšit, pobavit posluchače. Děkujeme jim, MÁME RADOST a věříme, že se radujete i vy s námi!

Přejeme vám dostatek odpočinku během dovolené, krásné slunečné léto a doufáme, že na podzim se již výuka bude moci odehrávat bez drastických omezení.

ZŠ a MŠ Roztoky u Jilemnice

Poděkování

Moc ráda bych chtěla poděkovat za veškeré dobroty a obrázky na podporu sestřiček a zaměstnanců u nás v nemocnici, které pro nás připravily děti a učitelky v družině naší základní školy.

MOC DĚKUJEME a VÁŽÍME SI TOHO !!!

S přáním hezkého dne, hodně zdraví a sil,
staniční sestra ARO MMN a.s. Jilemnice
Bc. Eva Kuželová



Kontaktní informace:

Obecní úřad Roztoky u Jilemnice 240
512 31 Roztoky u Jilemnice

telefon: 481 587 296

e-mail: obec@roztoky-u-jilemnice.cz

datová schránka: mhmapcm

úřední dny: pondělí a středa 7.30 – 16 hodin

Uzávěrka příštího vydání je 15. září.



Blíží se letní měsíce, dovolená. Odpočívejte, užívejte sluníčka, načerpejte nové síly!

INZERCE

**JAKÉ RÁNO, TAKOVÝ DEN
LETNÍ CVIČENÍ NA SOKOLCE**

Pojďme se hned po ránu podívat do chrámu své duše,
našeho těla.

Nabízím možnost protažení společně se mnou.

- pozdrav Slunci
- dechové techniky
- relaxace
- mantry

Sleduj facebookovou skupinu
Ra.Dost v józe a budeš vědět.

Příspěvek dobrovolný.
Budu tam a těším se, že i Ty.

Tereza Zikešová

MASÁŽE

Tereza Zikešová
masérsko-terapeutické služby

+420 736 170 399
radostsobe@gmail.com
Ra.Dost