



# FESTIVAL ZDRAVÍ FIT & FUN

Hackněte své tělo  
s námi!



**DEN PLNÝ  
ZÁBAVY  
A RELAXACE**

KDY: 27. září 2025

KDE: Avion Shopping  
Park Ostrava

[www.festivalzdravi.com](http://www.festivalzdravi.com)





# Zážitkový festival zdraví

**Péče o zdraví musí být zábava. Vyzkoušejte nové trendy zdravého životního stylu, zjistěte, co uvařit do krabiček a poslechněte meditační hudbu.**

**Dámy, přidáte se ke cvičení obličejové jógy? A pánové, jaké technologie ke sledování svého zdraví využíváte?**

## Cíl festivalu:

- **Podpořit péči o zdraví - zdravé stravování, pohyb a duševní pohodu**
- **Vzdělávat pomocí zážitků, inspirovat k novým návykům a regeneraci**
- **Propojit lokální instituce a odborníky na zdravý životní styl s veřejností**
- **Vytvořit platformu pro networking a komunitní propojení**

# Změňte svůj život k lepšímu, začněte zdravě žít

Co vás na festivalu čeká:

- přednášky známých osobností
- věda a biohacking v praxi
- wellness, meditace a mindfulness
- zdravé každodenní návyky
- jóga, pilates
- tipy na změnu životního stylu
- zdravé vaření
- metody odbourávání stresu
- tělesná diagnostika
- individuální konzultace
- relax zóna

Vystupující: Odborníci na zdravý životní styl z různých oborů

Vystavující instituce a firmy: Společnosti z oblasti zdraví, wellness, farmacie, výživových doplňků, fitness apod.

Mediální podpora: TV Polar

[www.festivalzdravi.com](http://www.festivalzdravi.com)



## Cílová skupina:

- **Všichni, kdo se zajímají o zdraví**
- **Rodiny s dětmi**
- **Mladí lidé a studenti; senioři**
- **Profesionálové v oblasti zdraví a fitness**



## Program:

- **Workshopy: Jóga, meditace, zdravé vaření, mindfulness**
- **Přednášky: O nových metodách péče o zdraví, ale i o těch léty prověřených**
- **Autogramiáda docenta Rastislava Maďara**
- **Stánky: zdravé produkty, prezentace institucí se zaměřením na zdraví, krásu a wellness služby**
- **Zábava: Živá hudba, dětský program, sportovní, léčebné a relaxační aktivity**
- **Networking: Možnost propojení s odborníky a účastníky**

