Pohlazení po těle i po duši: Metropole Zličín zve na Podzimní restart

3.10.2025 - Komerční sdělení | ČTK

Podzim nemusí být jen o šedi, dešti a zkracujících se dnech. Nákupní centrum Metropole Zličín se letos rozhodlo tento „stereotyp“ rozbořit a ukázat lepší tvář podzimu – barevnou, klidnou a inspirativní. Od 16. do 19. října na návštěvníky v jeho útrobách čeká čtyřdenní festival Podzimní restart, který nabídne lekce jógy, mindfulness nebo profesionální styling.

Ve vzduchu voní skořice, na plotně se hřeje dýňová polévka a venku to voní listím. Podzim a jeho pomalé deštivé dny přímo vybízejí k zastavění a sebepéči. I proto se nákupní centrum Metropole Zličín od 16. do 19. října promění na oázu klidu, která návštěvníky pohladí jak po těle, tak po duši. Nebude chybět meditace, kakaové ceremonie, kreativní workshopy nebo módní poradenství.

Objevte podzimní oázu klidu

Co víc patří k podzimu než deka, čaj a kakao? Zapomeňte ale na kakao, jak ho znáte. Na Podzimním restartu v Metropoli Zličín návštěvníky průvodkyně zasvětí do tajů ceremoniálního kakaa – nápoje, který otevírá srdce, uklidňuje mysl a dodává jemnou, přirozenou energii. U čajových rituálů zase budou mít možnost poznat fungování čajových zahrad. Naučí se vnímat barvy, vůně a chutě a objeví, jak dokáže jeden šálek navodit klid a přítomný okamžik.

Atmosféru klidu, vědomí a odpočinku doplní mindfulness meditace se Šimonem Grimmichem. Od hluku velkoměsta i nákupního centra utečete díky bezdrátovým sluchátkům s hudebním doprovodem – přímo v centru tak vznikne podzimní mindfulness oáza. Pro milovníky „aktivního“ odpočinku pak budou připraveny ranní jógová cvičení, která dodají energii a klidný rytmus na celý den.

Ve zdravém těle, zdravý duch

Klíčem ke zdravé a pokojené mysli je rozhodně i zdravé tělo – a to na podzim dostává víc než zabrat. Na Podzimním restartu tak nebude chybět ani nutriční poradenství. Do Metropole Zličín dorazí David Erban, nutriční terapeut a inženýr výživy, který se v krátkých přednáškách pokusí vysvětlit, jak posílit imunitu, bychom se měli zajímat o svůj mikrobiom a co vlastně víme o dlouhověkosti. Návštěvníci budou mít také možnost si pomocí speciálního přístroje InBody nechat změřit složení těla a pod vedením nutričního terapeuta prozkoumat, jak si na tom co do fyzické kondice stojí.

A aby se návštěvníci cítili dobře i navenek, mohou na Podzimním restartu pod vedením stylistky objevit svou barevnou typologii. Každý si tak může vyzkoušet, které odstíny mu sluší nejvíc, a zjistit, jak je zakomponovat do svého šatníku. Barevná paleta dokáže rozjasnit tvář i náladu – a právě to je na podzim potřeba. V beauty zóně si pak můžou zájemci dopřát make-up servis v doprovodu relaxační hudby a vůní esencí.

Malý restart i pro peněženku

Součástí akce bude také slevová knížka s výhodami až 30 %, kterou využijete po celou dobu konání akce. Protože někdy potěší i drobná radost v podobě výhodného nákupu.

Konkrétní časový harmonogram najdete na webových stránkách Metropole Zličín.

Zdroj: Metropole Zličín

https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/pohlazeni-po-tele-i-po-dusi-metropole-zlicin-zve-na-podzimni-restart/2729160