

# Výroční zpráva 2025

## Flami z. s.

1. Úvodní slovo
2. Hravou terapií k rozvoji dětí I. a II.
3. Letní muziko-arte soustředění v klášteře Želiv
4. Aromaterapie a gemmoterapie
5. Voňavé předvánoční muziko-bylinkové tvoření
6. Propojení - Rökstólar
7. Hospodaření spolku
8. Poděkování na závěr



**FLAMI**

# 1. Úvodní slovo

Vážení přátelé,

rok 2025 byl pro nás rokem uzavírání a zároveň těšení se na nové nadechnutí. Po období zklidnění jsme začaly intenzivněji rozvíjet myšlenku na nové projekty, které by mohly nabýt mezinárodního charakteru. To bychom si moc přály :-) Tento rok nás zároveň obohatil o svět vůní a práci s bylinami, které se postupně přirozeně začleňují do naší každodenní činnosti, rozšiřují naši nabídku a inspirují další směřování.

Pokračujeme v realizaci muzikoterapeutických kurzů, kde se znovu potvrzuje, jak silným nástrojem může být hudba pro zklidnění, sebepoznání i navazování kontaktu – se sebou i s druhými. Zpětné vazby účastníků jsou pro nás i nadále tím nejdůležitějším zdrojem motivace a inspirace.

Velkou radost nám přinesl letní muziko-arte kurz na téma hranic, který potvrdil, jak hluboký smysl má propojování hudby, pohybu, tvoření a vnitřního sebeposunu. Poprvé jsme také vědoměji zapojily aromaterapii, kterou jsme dále rozvinuly v rámci samostatného vánočně laděného workshopu. Ten přinesl nejen tvořivou atmosféru, ale i praktické uchopení bezpečného využití vůní v každodenním životě.

Nově jsme do naší nabídky zařadily gemmoterapii, která obohacuje naše celostní vnímání podpory těla i psychiky. Práce s pupeny a jejich přirozeným potenciálem se ukazuje jako jemný, a přitom účinný nástroj, jenž doplňuje naše kurzy i individuální přístup ke klientům v oblasti sebepéče, regenerace a posilování vnitřní rovnováhy.

Rok 2025 byl také rokem nových propojení. Velmi inspirativní bylo první osobní setkání se zástupcem islandské společnosti Rokstolar, které otevřelo dveře k mezinárodní spolupráci a společným projektům v oblasti seberozvoje, sebepéče a podpory pečujících profesí. V současnosti připravujeme kroky, které by toto propojení dále rozvinuly.

S vděčností vnímáme, že můžeme naši práci rozvíjet v propojení s vámi i s širším světem. Děkujeme za vaši podporu, důvěru a sdílený prostor, který dává naší činnosti smysl.

Jindra, Linda, Zuzka

# 2. Hravou terapií k rozvoji dětí I. a II.

Kurzy Hravou terapií k rozvoji dětí jsou zaměřené na muzikoterapeutické techniky, které rozvíjejí koordinaci, komunikaci, porozumění, samostatnost, sebeuvědomění, rytmus, socializaci, spolupráci, kreativitu a seberealizaci – a to jak u dětí předškolního věku, tak u dětí s neurovývojovými poruchami.

Protože „učení se hrou“ je pro děti největší motivací, klademe důraz na hravé a zábavné přístupy. Společně se zaměříme na situace z různých úhlů, budeme se snažit vcítit do dětských partnerů a hledat cesty, jak s nimi tvořit a prožívat každodenní malé zázraky. Tento přístup nám umožňuje dětem přirozeně podporovat a zároveň se vzájemně posouvat k větší spokojenosti.

Součástí kurzů je i práce s tématickými písničkami a básničkami souvisejícími s rámcovým vzdělávacím programem a diskuze o jejich kreativním využití. Nezapomínáme ani na důležitou součást naší práce – osobní psychohygienu, která je klíčová pro udržení vlastní energie a kvality kontaktu s dětmi.

### 3. Letní muziko-arte soustředění v rezortu kláštera Želiv

V roce 2025 se konal druhý běh letního muziko-arte soustředění, tentokrát na téma osobních hranic a pojmenování si vlastních potřeb. Součástí byl také moc pěkně připravený workshop Jakuba Nitsche věnovaný hře na koncovky.

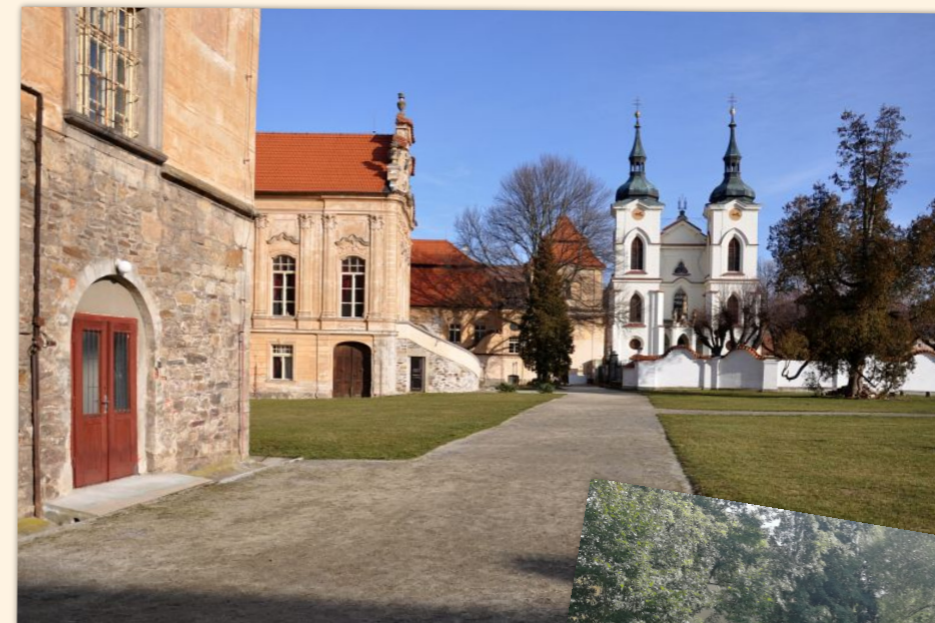
Muziko-arte soustředění probíhalo v citlivé a zároveň velmi otevřené atmosféře historických prostor resortu kláštera Želiv. Měli jsme ojedinělou možnost se napojit na genia loci místa, užít si příjemnou prohlídku a dokonce si zazpívat v kostele Narození Panny Marie.

Skrze muzikoterapeutické, arteterapeutické a pohybové techniky jsme zkoumali, kde začíná a končí náš osobní prostor, jak ho vnímáme a jak ho komunikujeme navenek. Účastníci měli možnost bezpečně experimentovat s nastavováním vlastních hranic i jejich vědomým překračováním. Celý proces vedl k hlubšímu uvědomění sebe sama, větší autenticitě a respektu k druhým.

Poprvé jsme také zapojili aroma techniky, které celý proces krásně podpořily. Každý si navíc odvezl svůj osobní parfém jako symbolický otisk prožitku, takovou třešničku na dortu.

Večery patřily spontánním pěveckým improvizacím u táboráku, na které budeme ještě dlouho vzpomínat.

Celkově se soustředění setkalo s velmi pozitivním ohlasem a účastníkům se moc líbilo.



**LETNÍ MUZIKO-ARTE-SOUSTŘEDĚNÍ**

V rámci soustředění využijeme techniky muzikofiletiky a artefiletiky k posílení našeho sebevědomí při nastavování osobních hranic a hlubšímu propojení s vlastními potřebami. Čeká nás také kouzlení s bylinkami a vůněmi v klášterní zahradě, sebeděče, obnova sil, relaxace a také spousta tvoření.

Zveme vás na druhý běh setkání, tentokrát se budeme vymezovat i hýčkat!

**KDY: 4. – 7. 8. 2025**

**KDE: Resort Klášter Želiv** (Želiv 122, 394 44, Želiv)

**CENA: 6 200,- Kč do 15.3. 2025 / 6 500,- do 30.6. 2025**  
(cena zahrnuje ubytování se snídaní a program včetně materiálu)

**PŘIHLAŠOVÁNÍ A DOTAZY: jindra@flami.cz**

Více informací postupně najdete na stránkách:  
[www.flami.cz](http://www.flami.cz)

## 4. Aromaterapie a gemmoterapie

### Aromaterapie

V našich programech jsme nově otevřely prostor vůním – aromaterapie se stává jemným, ale účinným nástrojem pro podporu psychiky, emocí a koncentrace. Vůně pomáhají navozovat klid, radost a kreativní náladu, podporují relaxaci i sebeděči a bezpečně se dají využít i při práci s dětmi během hudebních, pohybových či tvořivých aktivit. Aromaterapie tak přirozeně doplňuje naše muzikoterapeutické a arteterapeutické techniky a obohacuje celkový zážitek účastníků.

### Gemmoterapie

Dalším novým prvkem je gemmoterapie, která využívá sílu pupenů a mladých výhonků rostlin. Jemně, ale účinně podporuje regeneraci, vnitřní rovnováhu a celkovou vitalitu. V našich kurzech a individuálních přístupech pomáhá klientům rozvíjet sebeděči, posilovat odolnost a nacházet harmonii mezi tělem a myslí. Gemmoterapie zároveň inspiruje k vědomé práci s vlastním zdravím a poskytuje zajímavé možnosti pro profesionály pečující o druhé.



**GEMMOTERAPIE & AROMATERAPIE**

NABÍZÍM GEMMOTERAPEUTICKÉ A AROMATERAPEUTICKÉ PORADENSTVÍ.  
VÝBĚR TINKTUR Z PUPENŮ A ESENCIÁLNÍCH OLEJŮ SESTAVENÉ  
NA MÍRU VAŠIM ZDRAVTNÍM PROBLÉMEM.  
VYCHÁZÍM Z FRANCOUZSKÉ ŠKOLY GEMMOTERAPIE A AROMATERAPIE.

Kúru obvykle připravuji na dobu 6 týdnů, tinktury se většinou berou 2x denně a to nakapáním do vody. Pro některé akutní problémy se mi osvědčila kombinace s esenciálními oleji a to ve formě sirupů nebo kapslí (jejich užívání bývá krátkodobější, ale někdy je dobré je doplnit klasickými gemmoterapeutickými tinkturami).

**CENÍK GEMMO-AROMA PORADENSTVÍ:**  
Sestavení kúry: 700,- + jednotlivé tinktury 110,-/ks.,  
jedna **gemmo-kúra na 6 týdnů** se cenově pohybuje kolem 1700,-.

Pro běžné akutní problémy také nabízím různé bylinné přípravky (sirupy, inhalační tyčinky, kapsle, čaje, apod.).

**LINDA ŘEHÁKOVÁ: TEL.: 723 731 323. KAIKA@KAIKA.CZ**  
WWW.BYLINES.CZ

SCHŮZKA MŮŽE PROBÍHAT V PROSTORÁCH MUZIKOTERAPEUTICKEHO  
ATELIERU, TURNOVSKÁ 398, PRAHA 8, A TO I O VÍKENEDECH.



## 5. Voňavé předvánoční muziko-bylinkové tvoření

Voňavý aroma workshop proběhl jako hravé a tvořivé jednodenní setkání, jehož cílem bylo ukázat možnosti využití aromaterapeutických technik při práci pečujících profesí. Propojila se zde radost z tvoření s jemným světem vůní. Účastníci si vytvořili originální vůni do auta ve formě „švihlého stvoření“, voňavý roll-on i vlastní, zcela jedinečný krém. Každý výrobek nesl osobní otisk a zároveň přinesl inspiraci pro další možné tvoření v adventním čase.

Součástí workshopu bylo také krátké seznámení s aromaterapií – jak vůně ovlivňují naši psychiku, emoce i koncentraci. Důraz byl kladen na bezpečné používání, zejména při práci s dětmi: výběr kvalitních éterických olejů, správné ředění, přiměřené dávkování a respektování individuální citlivosti. Účastníci měli možnost ochutnat vánoční cukroví ovoněné pár kapkami éterických olejů určených k bezpečnému používání v gastronomii, a tedy i při kuchařském tvoření například s dětmi.

Aromaterapie působí přímo na limbický systém, a tím ovlivňuje naše emoce, paměť i celkové naladění. V terapeutické praxi může být cenným podpůrným nástrojem pro navozování pocitu bezpečí, uvolnění a lepšího kontaktu se sebou samým. Při práci s klienty v pomáhajících profesích lze vůně využít například ke zklidnění, podpoře soustředění, otevření témat nebo jako jemný most k neverbálnímu prožívání. Správně zvolená vůně tak dokáže



**VOŇAVÉ PŘEDVÁNOČNÍ MUZIKO-BYLINKOVÉ TVOŘENÍ**

V předvánočním čase se zastavíme a vánočně naladíme. Jednotlivé aktivity pohládí vaše smysly a probudí kreativitu. Během našeho workshopu se ponoříte do světa vůní a zvuků, kde získáte inspiraci **pro sebeděči i pro vaši profesionální praxi.**

Naučíte se konkrétní **techniky z aroma a muzikoterapie**, které vám ukážou, jak na aktuální témata nahlížet z nové perspektivy.

CO SI U NÁS VYTVOŘÍTE, TO SI TAKY ODNESETE! Nejen sebe potěšíte! :-))

**8. 12. 2025, 10:00 - 17:00**  
Praha 8 - Palmovka, 2 230,-

Těšíme se na vás! Linda a Jindra



## 6. Propojení - Rökstólar

V Čechách proběhlo první osobní setkání se zástupcem islandské společnosti Rökstólar, které otevřelo prostor pro konkrétnější spolupráci. Rökstólar je vzdělávací a transformační centrum, umístěné v malém rybářském městečku Dalvík na severu Islandu. Centrum se zaměřuje na vzdělávání, facilitaci projektů a konzultační služby pro jednotlivce, týmy i organizace, a to jak na místní, tak i mezinárodní úrovni. Díky mezinárodnímu zapojení se jeho aktivity realizují i v různých částech Evropy.

Setkání se neslo v otevřeném a inspirativním duchu, s důrazem na sdílení přístupů v oblasti seberozvoje, práce s lidmi a podpory pečujících profesí. Ukázalo se, že sdílíme blízké hodnoty – zejména v tématech sebepěče, vědomé práce s psychikou a udržitelného přístupu k osobnímu i profesnímu rozvoji.

Toto první setkání tak představuje důležitý krok k dlouhodobé mezinárodní spolupráci a otevírá nové možnosti vzájemného učení, sdílení zkušeností a rozvoje projektů v oblasti seberozvoje, podpory pečujících profesí a inovativních přístupů k práci s lidmi.



## 7. Hospodaření spolku

### Přehled o majetku, závazcích a pohledávkách

Název účetní jednotky: Flami, z.s.

Pokladna	338 Kč
Bankovní účet	3950 Kč
Závazky	0 Kč
Pohledávky	0 Kč
Údaje jsou uvedeny k datu účetní uzávěrky dne 31.12.2025	

## 8. Poděkování na závěr

Děkujeme všem našim podporovatelům, kteří nás inspirují svou důvěrou, zpětnou vazbou a zájmem o naši práci. Vaše podpora nám dodává energii a potvrzuje, že smysl našeho úsilí je skutečný – že to, co tvoříme, rezonuje a přináší radost nám i vám. :-)

Zvláštní dík patří všem, kdo s námi sdílí radost z tvoření, navštěvují naše kurzy a workshopy, i těm, kdo naši práci ocení úsměvem či slovem. Vaše přítomnost, otevřenost a zájem jsou pro nás velkým povzbuzením a posilují naši chuť rozvíjet nové projekty, objevovat inovativní přístupy a propojovat svět hudby, výtvarna, pohybu, vůní a bylin.

Vážíme si toho a těšíme se na společná další setkání.

Jindra, Linda, Zuzka