

JÓGA A ZDRAVÍ DĚTÍ



MAMINKY S DĚTMI

Chceš se přidat do komunity maminek, které pečují o wellbeing svojí rodiny a budují zdravé návyky?

Nabízíme spojení jógy a praktických znalostí z oblasti výživy a non-toxic.

Co můžeš očekávat?

- 15 min jógové praxe s dětmi (dechové, protahovací, hravé i relaxační techniky)
- 20+20 min workshopy (projdeme oblasti rodinného stravování, dětského jídelníčku, non-toxic, suplementace)
- ochutnávka (zdravá svačinka) s vytištěným receptem
- možnost krátké konzultace zdarma k řešení individuálních potřeb
- malá aktivita pro děti spojená se zdravým stravováním.

Pravidelné setkávání plné praktických zdravých tipů a cvičení s dětmi, kterými Tě provede lektorka jógy wellness specialistka Kristina Žampachová a výživová poradkyně se zaměřením na prevenci Vladka Hergetová.



Workshopy pro maminky- jóga a zdraví
Skupina WhatsApp

Zveme Tě do soukromé skupinky – neboj se přidat, ať víš o všech termínech a můžeme se potkávat pravidelně.



Sdílej tuto pozvánku dál.



Cena: 400 Kč

ŠKVOREC, 111



Další setkání 10.8. 9-10:30

Vhodný věk dětí
přibližně 3-7 let

Neboj se přijít i sama.

Registrace: 607 705 937 – Vladka,
604 591 335 – Kristina