

JÓGA A ZDRAVÍ DĚTÍ

BRUNCH PRO MAMINKY S DĚTMI



Tvoříme komunitu maminek, které pečují o wellbeing svojí rodiny a budují zdravé návyky.

Setkání pro vzájemné propojení, rekapitulaci workshopů, sdílení zkušeností a možnosti se doptat na individualizaci nových znalostí a uvedení do praxe.

Můžeš se těšit na lahodné občerstvení ze #skutečnýchsurovin.

Jídlo, které s dětmi ochutnáš:

*a budeš určitě potřebovat recept

- sladké čočkové wafle
- pohankovo-datlové perníčky
- slaná cuketovo-mrkvová roláda
- čoko-chia pudink
- quiche s kozím sýrem
- ořechové "neferrero" kuličky

Přihlášení
do
skupiny



Přijď se inspirovat, popovídat a pobýt s námi.

Cena 600 Kč za maminku + dítě.

V ceně společný prostor, tištěné materiály, dáreček a přednášející bonusový host (netoxická péče o pleť). Jídlo a nápoje zdarma.



ŠKVOREC 111

14.12. 9:30–11:30

JÓGA A ZDRAVÍ DĚTÍ

BRUNCH PRO MAMINKY S DĚTMI



Tvoříme komunitu maminek, které pečují o wellbeing svojí rodiny a budují zdravé návyky.

Setkání pro vzájemné propojení, rekapitulaci workshopů, sdílení zkušeností a možnosti se doptat na individualizaci nových znalostí a uvedení do praxe.

Můžeš se těšit na lahodné občerstvení ze #skutečnýchsurovin.



Mgr. Kristina Žampachová:

Instruktorka jógy a fitness, wellness specialistka s celostním přístupem k výživě a zdraví.

604 591 335  kristi_zampachova



Mgr. Vladka Hergetová:

Výživová poradkyně se zaměřením na prevenci, zdraví žen, výživu dětí a rodinné stravování.

607 705 937  vladka_hergetova

Napiš nám, pokud máš zájem se přidat a prohloubit svoje znalosti z oblasti zdravého životního stylu.

Cena 600 Kč za maminku + dítě.

V ceně společný prostor, tištěné materiály, dáreček, individuální poradenství a bonusový host (poradenství v netoxické péči o pleť). Jídlo a nápoje zdarma.

ŠKVOREC 111

14.12. 9:30–11:30