

JÓGA A ZDRAVÍ DĚTÍ

www.komunitazdravi.cz/workshopy/



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.

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.

Data společných setkání 2026 ve ŠKVORCI:

9:00–11:00  Centrum 111

ZÁŘÍ:

20.9. Workshop: Obiloviny & kváskování

ŘÍJEN:

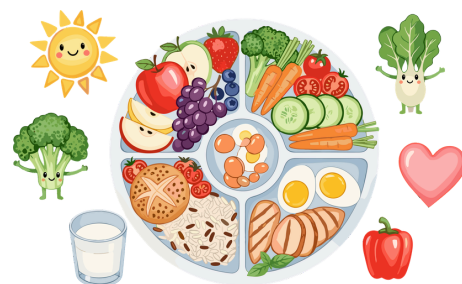
25.10. BRUNCH s hostem: Bachovy esence

LISTOPAD:

22.11. BRUNCH s hostem: Květinové tvoření

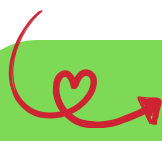
PROSINEC:

13.12. Workshop: cirkadiánní rytmus & světelná hygiena



Workshop 590 Kč
Brunch 750 Kč

Vhodný věk dětí
přibližně 1-7 let
Neboj se přijít i sama.

 Napiš si o místo:

607 705 937 – Vladka
604 591 335 – Kristina

