

## SEMINÁŘ: PROMĚNY

7. 11. 2018

17:00 H

Srdečně Vás zveme na seminář o souvztažnosti přírodních cyklů, o přechodových rituálech, a o tom, jak nám mohou být dobrým životním kompasem. Večerem Vás provede **Mgr. Helena Kosková**, která má svou dlouholetou psychoterapeutickou praxi, lektoruje a zahradničí.

Vstup je zdarma, prosím rezervujte si své místo na 725 070 061.

---

## VÝLET: KUTNÁ HORA

13. 11. 2018

7:45 H

Toto středočeské město se proslavilo především ve 13.století za krále Václava II., kdy ve městě propukla stříbrná horečka a následně se ražba mincí soustředila právě zde. Kutná Hora má mnoho památek, které stojí za vidění, zmínit můžeme chrám sv. Barbory, Tylův dům, jezuitskou kolej, České muzeum stříbra a mnohé další.

Z Prahy – hlavního nádraží vyrazíme vlakem v 8:05 h, v Kutné Hoře budeme v 8:55 h. Návrat do Prahy bude kolem 18:00 hodiny.

->Je nutné se předem přihlásit na uvedené kontakty KC, do pátku 9. listopadu 2018. Výlet se uskuteční při minimálním počtu 5 zájemců.

-> Sraz je v 7:45 u restaurace Potrefená husa na Hlavním nádraží

---

## CVIČENÍ PÁNEVNÍHO DNA

19. 11. 2018

14:30 H

Lektorka **MUDr. Marta Brychtová** nás bude provázet každých 14 dní cvičením pánevního dna. Co že to je dno pánevní? Svaly na dně naší pánve zodpovídají za udržení moči, naše ženské sebevědomí, kvalitu prožívání sexuality. Cvičení je vhodné pro ženy všeho věku.

Vstup je zdarma, prosím rezervujte si své místo na 725 070 061.

---

## ČÍNSKÁ MEDICÍNA V ZIMĚ: RADY A RECEPTY

29. 11. 2018

16:00 H

Čínská medicína se nám objevuje již podruhé v našem programu. Tentokrát nám předá rady o zdravém stravování, cvičení a používání bylinek vhodných pro chladné počasí z pohledu Tradiční Čínské medicíny **Mgr. Šárka Jankásková**, která má zároveň svou fyzioterapeutickou praxi.

Vstup je zdarma, prosím rezervujte si své místo na 725 070 061.

---