



Momo Chrudim, o.p.s.

BŘEZEN 2018

6.3. – Kraniosakrální jóga

- je jóga, která v sobě spojuje všechny důležité aspekty jógy a kraniosakrální terapie. Pracuje se starobylými jógovými ásanami, dechem a meditací, zároveň používá klidový bod pro hlubší relaxaci organismu, uvolňuje fascie a optimalizuje proudění mozkomíšního moku díky technice zvané "pumpování". Přijďte si (ji) s námi zacvičit. Budete potřebovat vhodné oblečení, karimatku a lehkou přikrývku.

KAŽDÉ ÚTERÝ od 16:45 do 18:15, cena za lekci 50,-Kč, certifikované lektorky Marcela Líbalová, Petra Jelínková, REZERVACE: info@devcatkomomo.cz, 775 780 950

14. 3. – Kurz automatické kresby

Harmonizace a léčba těla hravou formou. Tajemství barev. Kurz zharmonizuje tělo, odblokuje, co nefunguje. Kreslíme, co cítíme, a tím pomůžeme sami sobě. S sebou pastelky, bílý papír nebo čtvrtky.

od 16:30, cena 100,- Kč, lektorka Bohumíra Školoudová

19. 3. – Velikonoční dekorace

Zveme Vás na kurz výroby velikonočních dekorací – vajíčka, kuřátka, zajíčci aj.z ovčí vlny. Budeme pracovat plstíciemi jehlami. Prosíme, rezervujte si místo do 16.3.

od 17:00 do 19:00, cena kurzu včetně materiálu 180,- Kč, lektorky Marcela Líbalová a Petra Jelínková, REZERVACE: info@devcatkomomo.cz, 775 780 950

24. 3. – Pomáhej bližnímu svému! - Ale jak?

Pod slovem „pomoc“ se skrývají velmi rozdílné představy a přesvědčení. Na semináři se zaměříme na důsledky různých pojetí pomoci jak pro pomáhajícího tak i pro toho, komu je pomoc určena. Některé způsoby pomoci ubližují jedné nebo druhé straně a někdy oběma. Průběh semináře počítá s tím, že účastníci přinesou vlastní dotazy, názory, zkušenosti. Pro dobré pochopení témat budeme pracovat s metodou systemických konstelací, nejde však o klasický konstelační seminář.

9:00 – 18:00, cena 1500,-Kč, lektor: Mgr. Pavel Veselý, REZERVACE: pavel@cestouksobe.cz. Více o semináři i lektorovi na www.cestouksobe.cz.

Rezervujte si včas místo na kurzy na: info@devcatkomomo.cz, 775 780 950.

Děkujeme. Těšíme se na viděnou.

Momo Chrudim, o.p.s., Palackého třída 200, Chrudim, zadní trakt domu přístupný ze sídliště mezi ulicemi Škroupova a Fibichova, naproti dětskému hřišti,
www.devcatkomomo.cz.



Program probíhá za podpory města Chrudim.