

časoprostor.eu  
z pomalé...



## ČASOPROSTOROVÝ SEMINÁŘ PRO ŽENY, KTERÉ SI CHTĚJÍ ZNOVU VYMEZIT SVŮJ ČASOPROSTOR

Autorky oblíbených Domácích rodinných kalendářů a Mammadiářů z vydavatelství Patagonie si vám dovoluují nabídnout jednodenní seminář "Ženský časoprostor"

Nechceme poučovat, chceme sdílet a ukazovat, s čím se jako pracující matky potýkáme. Chceme vám dodat energii a inspiraci, protože s dětmi naše seberealizace nekončí, ale naopak může i začít.

### Program:

**Pátek, 10.6.2011, 9:00-16:00 Rodinné centrum  
Heřmánek**

#### **Energie, tělo a emoce**

Jak se uvolnit, jak získat zpět svou energii, jak odpočívat, jak zvládat stres a emoce

#### **Talent a smysl**

Jak se dostat ke svému talentu, jak být úspěšná a zároveň šťastná

#### **Čas a kroky proti chaosu**

Jak to všechno stihnout? Triky a pomocníci. Na co si dát pozor, jak si říci a komu o pomoc. Jak o svém sladování komunikovat s dětmi, partnerem, rodiči, přáteli? Jak pracovat z domova?

#### **Práce a/vs. domov**

Motivace k vlastnímu seberealizačnímu záměru. Pomůžeme vám konkretizovat váš záměr a ukážeme vám naši patagonní „kuchyni“

**Součástí semináře jsou i praktické ukázky relaxačních cvičení k vnitřnímu zklidnění**

**Těšíme se na vás!**

### **Seminář vede Kateřina Jonášová**

**Místo:** Rodinné centrum Heřmánek a Centrum pro rodiny s dvojčaty a vícččaty, [www.rc-hermanek.cz](http://www.rc-hermanek.cz),  
Náves Svobody 41, 779 00 Olomouc - Holice

Kontakt: Kateřina Jonášová, Patagonie s.r.o., [seminare@casoprostor.eu](mailto:seminare@casoprostor.eu), +420 775 230 823,  
[www.kalendasnapadem.cz](http://www.kalendasnapadem.cz), [www.sdetmivpraze.cz](http://www.sdetmivpraze.cz)

Cena semináře 300 Kč. Možnost hlídání dětí v RC dle platného ceníku.  
Hlaste se na [rc-hermanek@seznam.cz](mailto:rc-hermanek@seznam.cz) nebo tel. 736 783 629.