**program**

**květen 2024**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***po* 6.5.**  *16.30–17.30* | **CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE**  Jógová cvičení a nácvik relaxačních a dechových technik pro běžný život probíhají každé druhé pondělí. | |
| ***ut* 14.5.**  *16.30–18.00* | **ARTETERAPIE**  Pomocí vlastního výtvarného projevu se s lektorkou podíváme jinak na různá životní témata i na sebe samé. | |
| ***st 1*5. 5.**  *16.30–18.00* | **KRANIOSAKRÁLNÍ TERAPIE**  Kraniosakrální terapie? Je pro nás vhodná? Jak probíhá? A vše kolem ní nám příjde představit Mgr. Hana Nakládal |
| ***čt* 16. 5.**  *10.00–11.30* | **SPOLU PROTI MELANOMU**  Přijdte si s námi zdarma vyšetřit svá znaménka.  Sejdeme se v 10: 00 před Centrem Amelie Olomouc. | |
| ***po* 20. 5.**  *16.30–17.30* | **CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE**  Jógová cvičení a nácvik relaxačních a dechových technik pro běžný život probíhají každé druhé pondělí. | |
| ***Ut*  21. 5.**  *16.30–17.30* | **MOZEK V KONDICI**  Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,… | |
| ***čt 23*. 5.**  *16.30–18.00* | **MUZIKOTERAPIE**  Relaxace a nový pohled na známé věci zprostředkovaný rytmy, melodiemi a hrou na rozličné nástroje. | |
| ***st* 29.5.**  *15.30–17.30* | **PROCHÁZKA S AMELII**  Projdeme se po Olomouci při procházce umístíme kamínky z naších dílniček.  Ps.: Blíží se den dětí. | |

*Akce probíhají v Centru Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc (1. patro) nebo on-line na našem webu:* [*www.amelie-zs.cz/prednaska*](http://www.amelie-zs.cz/prednaska)  *Vítáni jsou podporovatelé centra Amelie. Vstup je zdarma. Na nakce je třeba přihlásit se 2 dny předem na e-mailu: olomouc@amelie-zs.cz.* ***Podrobný program najdete na:*** [***www.amelie-zs.cz/olomouc-akce.***](http://www.amelie-zs.cz/olomouc-akce)