



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

únor 2024

út 6.2. 16.30–17.30	ARTETERAPIE Pomocí vlastního výtvarného projevu se s lektorkou podíváme jinak na různá životní témata i na sebe samé.
po 12. 2. 16.30–17.30	CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE Cvičení na správné zažívání.
út 13. 2. 16.30–18.00	MOZEK V KONDICI Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...
pá 23. 2. 16.30–18.00	ZDRAVÉ VAŘENÍ: SUSHI Přijďte ochutnat a vyzkoušet si přípravu nejznámějšího jídla Japonské kuchyně SUSHI. Nejste jeho příznivcem? Nevadí, bude i varianta této kuchyně pro Vás.
po 26. 2. 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.
čt 29. 2. 16.30–18.00	MUZIKOTERAPIE Relaxace a nový pohled na známé věci zprostředkovaný rytmy, melodiemi a hrou na rozličné nástroje.

Akce probíhají v Centru Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc (1. patro).

Vítání jsou onkologicky nemocní i jejich blízcí. Vstup je zdarma.

Na akce je třeba přihlásit se 2 dny předem na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.

Podrobný program najdete na www.amelie-zs.cz/olomouc-akce.



pomáháme žít život s rakovinou

Centrum Amelie Olomouc

program

únor 2024

út 6.2. 16.30–17.30	ARTETERAPIE Pomocí vlastního výtvarného projevu se s lektorkou podíváme jinak na různá životní témata i na sebe samé.
po 12. 2. 16.30–17.30	CVIČENÍ S PRVKY JÓGY A RELAXACE Cvičení na správné zažívání.
út 13. 2. 16.30–18.00	MOZEK V KONDICI Pojďte si potrénovat mozek. Informace o fungování mozku, psychohygieně, cvičení prstů, rukou i celého těla,...
pá 23. 2. 16.30–18.00	ZDRAVÉ VAŘENÍ: SUSHI Přijďte ochutnat a vyzkoušet si přípravu nejznámějšího jídla Japonské kuchyně SUSHI. Nejste jeho příznivcem? Nevadí, bude i varianta této kuchyně pro Vás.
po 26. 2. 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.
čt 29. 2. 16.30–18.00	MUZIKOTERAPIE Relaxace a nový pohled na známé věci zprostředkovaný rytmy, melodiemi a hrou na rozličné nástroje.

Akce probíhají v Centru Amelie, Horní náměstí 367/5, Olomouc (1. patro).

Vítání jsou onkologicky nemocní i jejich blízcí. Vstup je zdarma.

Na akce je třeba se přihlásit 2 dny předem na e-mailu olomouc@amelie-zs.cz.

Podrobný program najdete na www.amelie-zs.cz/olomouc-akce.