

VE SPOLUPRÁCI
S ASOCIACÍ
INTEGRATIVNÍCH
KOUČŮ



SPOKOJENÁ MÁMA = SEBEVĚDOMÁ ŽENA

Darina Daňková



3. 6. 2026, 16:30 - 18:00



studentcentrum@msvk.cz



Moravskoslezská vědecká
knihovna v Ostravě



Workshop **nejen pro maminky**, které chtějí znovu objevit svou sílu a **vnitřní klid** v každodenním životě. Vyzkoušíme si jednoduchá cvičení na posílení sebevědomí, inspirujeme se **malými rituály** pro více pohody a naučíme se, jak si udržet **harmonii** i ve dnech, kdy je doma pořádný chaos.

 **OSTRAVA!!!**
FAJNA RODINA



středý
s koučinkem



Moravskoslezská
vědecká knihovna
1951 — 2026