

*přednáška*

# OTUŽOVÁNÍ 2.0 - TĚLO, MYSL A DISCIPLÍNA

PETR MÁLEK



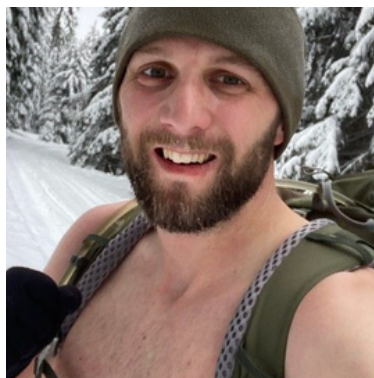
19. 8. 2026, 16:30 - 18:00



studentcentrum@msvk.cz



Moravskoslezská vědecká  
knihovna v Ostravě



Přijďte na inspirativní přednášku a objevte, jak díky práci s tělem i myslí budovat **zdravé návyky, nacházet vnitřní rovnováhu** a rozvíjet disciplínu, která Vám pomůže nejen v náročných situacích.

Čekají Vás **praktické tipy, inspirace** i nové pohledy na to, jak žít vědoměji, zdravěji a s větší lehkostí.

registrace  
zdarma:



Moravskoslezská  
vědecká knihovna  
1951 — 2026

Příspěvková organizace  
Moravskoslezského kraje

