

Zveme rodiče, prarodiče a všechny, kteří se zajímají o výchovu a vzdělávání, na prožitkový **workshop**:

KDYŽ JE TOHO MOC

EMOCE RODIČŮ POD KONTROLOU



8. prosince 2025 od 18:00



Městské kulturní středisko Mníšek pod Brdy

Na Oboře 610, Mníšek pod Brdy

Přijďte zjistit:

- jak funguje dech a tělo ve stresové reakci
- jak pomocí jednoduchých cvičení uvolnit napětí
- jak si osvojit princip STOP – zastavit se a nenechat se unést emocí
- jak porozumět vlastním reakcím a získat větší nadhled

Tento prožitkový workshop je bezpečným prostorem pro zastavení, zklidnění a porozumění sobě ve chvílích přetížení. Odnesete si praktické techniky pro každodenní situace.

Těšíme se na vás.



**Financováno
Evropskou unií**

