

Úterý 18. června od 9 hodin

knihovna Nový Hrozenkov

KLUB MAMINEK



Zvládání stresu aneb Jak se o sebe postarat
Irena Smékalová
psycholožka



MINISTERSTVO
KULTURY

- Jak zvládají stres muži a jak ženy?
- Jak si doplnit energii, když je toho na nás moc?
- Co funguje při zátěži a co naopak nefunguje?
- Pojdme společně najít cestu ke zvládnutí životních zátěží.

Těšíme se na vás! Vstupné 50,-Kč

Kontakt:

Petra Valíčková, 571 451 379, knihovna@novyhrozenkov.cz

web: www.knoh.knihovna.cz

Michaela Cíchová, 732 876 585, protonka.m@seznam.cz