



Klub Rodziców

Spotkanie ze specjalistą

7 sierpnia, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Holistyczne podejście do zdrowia - co mają wspólnego ze sobą sen, dieta i trening?

Zdrowa dieta i ruch to podstawa, każdy z nas to wie. Jednak jak znaleźć czas na to wszystko, gdy żyjemy tak szybko? Jak na co dzień możemy wpłynąć na polepszenie naszego zdrowia?

Podczas spotkania porozmawiamy o następujących zagadnieniach:

- Co wpływa na nasze zdrowie?
- Zdrowa dieta – czyli jaka?
- Sen jako regulator hormonów,
- Mikrobiom – nasze centrum dowodzenia odporności,
- NEAT – czyli niedoceniania forma ruchu na co dzień,
- Czy suplementy są konieczne?

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacjakdm.pl



Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
14 sierpnia, godz. 12:00 - 13:00

Spotkanie ze specjalistą - Zdrowy kręgosłup i mięśnie dna miednicy - trening

Zapraszamy serdecznie na trening kształtujący prawidłową postawę, a co za tym idzie - wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych. Podczas ćwiczeń będziemy zwracać uwagę na pracę mięśni głębokich, w tym mięśni dna miednicy. Nie zabraknie ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg, pośladków i brzucha. Prawidłowy oddech i praca przepony ma bezpośredni wpływ na dno miednicy, więc będziemy również pracować nad tymi mięśniami. Zabierzcie ze sobą wygodny strój :)

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacjakdm.pl



FUNDACJA

Klub Rodziców
Spotkanie ze specjalistą
21 sierpnia, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Bajkoterapia dla maluszka

Zapraszamy serdecznie na spotkanie dotyczące bajkoterapii, które łączy w sobie elementy wykładu dla rodziców (zarówno oczekujących potomstwa, jak i tych z małymi dziećmi) i warsztaty z książką w roli głównej dla dzieci od urodzenia do 3 r.ż. Wydarzenie odpowiadające między innymi na pytania: kiedy rozpocząć przygodę z książką? Jak zainteresować nią dziecko? Od czego zacząć, czyli propozycje książek na dobry początek (uczestnicy będą mieli możliwość przeglądnięcia wymienionych książek). Same warsztaty zobrazują w jaki sposób w praktyczny sposób skupić uwagę maluchów na książce.

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacijakdm.pl

 **Kraków**

ZADANIE PUBLICZNE
FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW
MIASTA KRAKOWA



Spotkanie ze specjalistą 28 sierpnia, godz. 10:00 - 11:30

Spotkanie ze specjalistą - Życie seksualne rodziców

Zapraszamy serdecznie na spotkanie z seksuologką. Porozmawiamy o odzyskiwaniu intymności, bliskości i budowaniu namiętności między rodzicami. Będzie to spotkanie w formie warsztatów dla mam i tatów.

Ale zapraszamy również połówki solo, bo ktoś musi przecież pracować:)

Obowiązują zapisy na: klub.berka@fundacjakdm.pl