



**Magiczny
Kraków**

SEMINARIUM: Mammoczas - zdrowie w sercu mam

2025-05-05

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz Krakowskie Forum Organizacji Społecznych KraFOS serdecznie zapraszają na seminarium , które odbędzie się w poniedziałek 12 maja 2025 roku o godz. 17.00.

Wydarzenie adresowane jest do wszystkich Mam, które w codziennym zabieganiu potrzebują chwili zatrzymania, odpoczynku oraz refleksji nad własnym zdrowiem i dobrym samopoczuciem. Podczas spotkania stworzymy przestrzeń wsparcia, inspiracji i troski – po to, aby każda z Pań mogła zadbać o siebie bez poczucia winy, z empatią, humorem oraz praktyczną wiedzą możliwą do wdrożenia w codziennym życiu.

Spotkanie organizowane jest we współpracy ze **Stowarzyszeniem Różowa Wstążka**. W programie przewidziano wykłady i prelekcje dotyczące nowoczesnej profilaktyki zdrowotnej kobiet, zdrowego stylu życia, diety, pielęgnacji skóry oraz metod radzenia sobie ze stresem. Wydarzenie zakończy się otwartą dyskusją, podczas której każda z uczestniczek będzie mogła zabrać głos.

W programie:

- 17:00 – Rozpoczęcie
- Justyna Moląg (Stowarzyszenie Różowa Wstążka) – profilaktyka zdrowia kobiet
- Weronika Zmarzlik – trenerka, promotorka zdrowego stylu życia
- Agnieszka Węgiel – dietetyczka (materiał video): dieta zabieganej mamy
- Aleksandra Król (Manufaktura Piękna) – pielęgnacja skóry
- Tomasz Rachwański – psycholog: jak radzić sobie ze stresem
- Otwarta dyskusja
- 20:00 – Zakończenie

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Formularz zapisów dostępny jest pod adresem: <https://forms.gle/SKFP69Jmu7ah2T139>

Kiedy? Poniedziałek 12 maja godz. 17.00

Gdzie? Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Serdecznie zapraszamy Panie do udziału – prosimy zabrać ze sobą siostrę, koleżankę lub mamę. To doskonała okazja, aby podarować sobie nawzajem coś naprawdę cennego – czas i uwagę.