

WELLBEING PEDAGOGŮ

Série workshopů zaměřená na podporu duševního a
tělesného zdraví

čtvrtek 27. 11. 2025, SAWA centrum, Nymburk

PROGRAM

13:15 - 14:15

Zvukové lázně

Léčivá síla křišťálových mís. Uvolnění,
zmírnění stresu a napětí, dobití
energie. Z těla do srdce.

Lektorka: Kateřina Ferlesová

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/oBvPF6dtjxsYHMwm9>

14:30 - 15:30

Zvukové lázně

Léčivá síla křišťálových mís. Uvolnění,
zmírnění stresu a napětí, dobití
energie. Z těla do srdce.

Lektorka: Kateřina Ferlesová

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/ZPMYo6BGPd1mTC94A>

16:00 - 17.30

Antistresové techniky

Jednoduché techniky zaměřené na
zmírnění stresu a získání energie,
které můžete využít i ve třídě.

Lektorka: Petra Smolíková

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/coJPv6h5DWMLG6Je8>

18:00 - 19:30

Terapie stylingem

To, jak vypadáme, ovlivňuje to, jak se
cítíme a naopak. Lepší pocit ze sebe
pomáhá překonávat každodenní
těžkosti. Stačí malá změna.

Lektorka: Zdenka Kopecká

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/L9yf2wQsNxnrCUI49>

www.map-nymburk.cz

WELLBEING PEDAGOGŮ

Série workshopů zaměřená na podporu duševního a
tělesného zdraví

pátek 28. 11. 2025, SAWA centrum, Nymburk

PROGRAM

12:30 - 13:20

Zdravé tělo

Jednoduché cviky na posílení
hlubokého svalstva, vhodné i pro
začátečníky.

Lektorka: Gabriela Nollová

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/81SMKR4EzDysW3tH6>

14:45 - 15:45

Obličejová jóga

Jak na omlazení obličeje bez
invazivních zásahů. Lze využít i jako
logopedickou prevenci.

Lektorka: Dagmar Kudrnová

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/473dzXofxJuXq54c9>

13:30 - 14:15

Mozek zdravě a hravě

Cvičení na propojení hemisfér a
aktivizaci mozkových spojení.

Využijete i ve třídě.

Lektorka: Dagmar Kudrnová

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/urUkCsSY9oxT9XHF7>

16:15 - 17:15

Aroma dílna

Vůně jako podpora zdraví a energie.

Vyrobíte si voňavý dáreček, který si
odnesete domů.

Lektorka: Petra Smolíková

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/4CDCYRech9XvYwtm6>

18:00 - 20:00

Zdraví ženy

Jak lépe pečovat o své tělesné i
duševní zdraví - praktické tipy pro
každodenní život ženy.

Lektorka: Petra Smolíková

Přihlášení nutné zde:

<https://forms.gle/AS7t8heJ7Yco1Gmb6>



Spolufinancováno
Evropskou unií

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY