

Cyklus Pečující pozornost

Jarní prázdninové kurzy

pro rodiče (prarodiče) a děti (12 -16 let) s vlastním názorem na stravování.

„ Jíst, malovat, meditovat ‘ ‘

Máte doma malého/ velkého vegana/ vegetariána a nevíte si rady?

Máte obavy o jeho zdraví? Najděte k sobě cestu.

Cílem je vzájemné pochopení a respektování rozdílných postojů, pohledů a názorů nejen na stravování.

1. **Termín: 16.2. (ne 18.00) - 19.2.2020 (st 14.00)**

2. **Termín: 23.2. (ne 18.00) - 26.2.2020 (st 14.00)**

Místo: Oáza Srdce, Vršov 19, Horní Bradlo

Program :

- **Povídání o vaření, o úctě k životu, surovinách, vyvážené stravě, dietách a výživě**
- **Hry s kořením a bylinami**
- **Orientace v alternativních směrech výživy**
- **Intuitivní umělecká tvorba ve dvojicích**
- **Cvičení pozornosti ke svému tělu**
- **Vzájemné pečující a respektující aktivity rodič - dítě**
- **Meditace a relaxace**

Kdo o Vás bude pečovat kromě personálu Oázy Srdce.



Petr Klement - veganský kuchař, který svým vařením bez živočišných produktů provází účastníky mnohých kurzů a seminářů v Pasečnici u Domažlic a pořádá své **Kurzy vaření s láskou a úctou**.



Zdenka Kazdová - organizuje, procvičuje, tvoří, cvičí, pečuje a pomáhá Petrovi. Pracuje s dětmi, rodiči a učiteli jako instruktorka MISP (www.misa-cz.com)

Kurzovné: 2200,- Kč

Ubytování + veganská strava: 2460,- Kč

Přihlášky a dotazy: Zdenka Kazdová, zdenkakazdova@seznam.cz, 608979079

Kurz je určen pro max. počet 20 osob.