

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



ZÁŽITKOVÉ DÍLNY pro děti s rodiči

na téma Víťáme jaro

Kdy: sobota 1.4. 10:00 – 12:00

Kde: Jahoda Vinohrady, Bruselská 16, Praha 2

Děti čekají různorodé aktivity spojené s jarem a oslavami jeho příchodu.

Zážitkové dílny dynamicky propojují různé druhy aktivit podle aktuálního tématu – výtvarné aktivity, divadlo, povídání, čtení, hudbu a pohyb. Výsledkem je zábavná koláž zážitků, která nadchne děti i dospělé.

Rodiče se mohou do všech činností aktivně zapojit nebo může být dítě na dílnách samotné. Je také možné dorazit s mladším sourozencem, který si během dílen může hrát v herničce, kde na něj dohlédne naše milá recepční.

Potřebný materiál a občerstvení pro všechny malé účastníky zajištěno.

Lektor: Bc. Michaela Lhotáková, DiS.

Pro děti od 3 do 7 let

Maximální kapacita: 7 dětí

Cena: 350 Kč

Rezervace: recepce-vinohrady@jahoda.cz. Rezervace je platná po zaplacení poplatku. Údaje k platbě vám budou zaslány.

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



Partnerské ladění – první z cyklu setkání

Kdy: středa 5.4. 18:30 – 20:30

Kde: Jahoda Vinohrady, Bruselská 16, Praha 2

1. blok - Pravda o spokojených partnerstvích

Proč je partnerství někdy tak náročné? Proč některá partnerství klapou po celý život, zatím co jiným odtikávají jako časovaná bomba? Jak můžeme zabránit tomu, aby se partnerství zvrtilo? A jak ho zachránit, když už se do problémů dostane?

Partnerství může dobře fungovat díky něčemu překvapivě prostému. Spokojení partneři nejsou chytřejší, bohatší nebo duševně bystřejší než ostatní. Do svého každodenního života však začlenili proces, který nedovoluje, aby negativní myšlenky a pocity vůči partnerovi (vyskytující se u všech párů) převládly nad těmi pozitivními. Místo toho, aby vytvářeli klima neshod a rozporů, vzájemně respektují a naplňují své potřeby. Takový vztah je nazýván emočně inteligentním partnerstvím.

Víra v udržení fungujícího partnerství tím, že se naučíte citlivěji komunikovat, to je zřejmě ten nejrozšířenější mýtus o spokojeném partnerství. Není však jediný. Mýty jsou nebezpečné, protože mohou partnery zavést do slepé uličky.

Netvrdím, že partnerství je hračka. Všichni víme, že udržet dlouhodobý vztah stojí mnoho odvahy, úsilí a houževnatosti. Pokud však pochopíte, co je skutečným tajemstvím fungujícího vztahu, pečovat o ten váš pro vás bude snadnější.

Přijďte zklidnit mysl, přijďte se inspirovat. Co všechno vás čeká?

- Jak poznáme emočně inteligentní partnerství
- Proč je důležité pečovat o partnerství
- Zboříme mýty o partnerství
- Zklidníme se Yin Yogou
- Zprůchodníme životní energii
- Pověnujeme se orgánům srdce a tenké střevo

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



Co s sebou?

- Dobrou náladu
- Pohodlné oblečení
- Jogamatku

Workshop je určen pro páry, stejně jako pro jednotlivce.

Lektorka: Silvia Kajanová

"Baví mě život, lidé a svět. Moje cesta je cesta za poznáním. Díky vlastním zkušenostem a zkušenostem získaných vzděláváním, doprovázím lidi na cestě k pevným, uspokojivým a smysluplným vztahům. Vztahy... Ve škole nás je neučí, doma k nim často nevedou. A přece v našem životě sehrávají důležitou roli. Ať už v partnerském vztahu, v rodině, v kruhu přátel, či v byznysu.

Vztahy jsou moje celoživotní téma. Téma, které mě pálí. 13 let v partnerském vztahu, 18 let v tvrdém byznysu mi umožnilo poznat, co dělá vztah dvou lidí vztahem výjimečným. Výcvik u Johna Gottmana mi moje poznání významně obohatil. A mám chuť elán a nadšení, dělit se o to, k čemu dospěl svými 40letými výzkumy s tisíci dvojic.

Yin Yoga byla moje Láska na první pohled. Zamilovala jsem se do ní před lety na Bali. Pomohla mi najít cestu k sobě, k mému skutečnému já. Inspirovala k tomu, abych žila život svých snů, podle svých představ. Přivedla ke studiu tradiční čínské medicíny. Je toho hodně, za co jí vděčím. A ráda bych se o tuto vzácnou a léčivou sílu dělila s vámi." (www.7principu.com)“

Cena: 300 Kč za jednotlivce/ 500 Kč za pár

Rezervace: rcvinohrady@jahoda.cz. Rezervace je platná po zaplacení poplatku. Údaje k platbě vám budou zaslány.

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



Svobodná menstruace

Kdy: úterý 11.4. 18:30 – 20:30

Kde: Jahoda Vinohrady, Bruselská 16, Praha 2



Opravdu se bez menstruačních hygienických pomůcek, za které ročně utrácíme spoustu peněz, které často zásadně narušují ekologii planety a bohužel někdy i naše zdraví, neobejdeme?

Je nezbytné, abychom používaly vložky, tampony či kalíšky? Nebo máme i jinou možnost?

Pokud Vás zajímá, jak je možné svobodně menstruat, k čemu je to dobré a co nám to přináší, přijďte na seminář Svobodná menstruace, kde se mimo jiné také dozvíte:

- proč ženy menstruuji a jak se z menstruace radovat, přijmout ji
- k čemu je menstruace dobrá, jak se jí můžeme naučit mít opravdu rády a uctívat ji
- základní typy jak na bolestivou či silnou menstruaci
- jak na svobodnou menstruaci – jak menstruat svobodně bez hygienických pomůcek
- rituály při menstruaci

Lektorka: Bc. Kateřina Juřenčáková

Je maminka, manželka, lektorka ženských témat a akreditovaná poradkyně přirozeného plánování rodičovství (Přirozená antikoncepce). Vystudovala vysokou školu, ve své profesní praxi pracovala na pozici konzultantky lidských zdrojů a lektorky firemního vzdělávání. Po vědomém porodu třetího syna se rozhodla věnovat tématům jako: přirozené a vědomé početí, těhotenství a porod, přirozená antikoncepce, návrat k přirozenému žití; ženské otázky – menstruace, cykličnost, sexualita, podpora při spontánních potratech, ženská síla, ženská intuice a kreativita. Je organizátorkou Celonárodní poutě za podporu přirozených porodů, členkou Hnutí za aktivní mateřství a jednou z organizátorek festivalu O těhotenství, porodu a rodičovství v rámci Světového týdne respektu k porodu. Více na www.zenaluna.cz a www.prirozenaantikoncepce.cz



Cena: 300 Kč

Rezervace: rcvinohrady@jahoda.cz. Rezervace je platná po zaplacení poplatku. Údaje k platbě vám budou zaslány.

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



Bezplenková komunikační metoda

Kdy: středa 12.4. 10:00 – 11:30

Kde: Jahoda Vinohrady, Pod Nuselskými schody 3, Praha 2

Bezplenková komunikační metoda (BKM nebo také přirozená hygiena nemluvnat) je opředena mnoha dezinformacemi – od dojmu, že jde o nějaký módní výstřelek, až po tvrzení, že jde o předčasné učení na nočník, které má negativní dopad na vývoj dítěte. Ve skutečnosti jde o velmi starou metodu, kterou lidstvo praktikuje už od svého počátku a dodnes je v mnoha kulturách zcela běžnou součástí péče o miminka a reakce na jeho přirozené potřeby.

BKM má mnoho příznivých dopadů – ať už zdravotních, psychologických nebo ekologických a její využívání může maminkám v mnohém usnadnit život.

Pokud se chcete dozvědět o této metodě více a zjistit, jak ji začít se svým dítětem aplikovat v běžném životě, přijďte na náš seminář.

Na kurzu se dozvíte:

- Jak funguje bezplenková komunikační metoda a proč jde o zcela přirozenou věc
- Co budete pro BKM potřebovat
- Jak v praxi začít

Lektorka: Sára Duchoňová

Máma dvou skvělých holek. Lektorka témat kontaktního rodičovství, zejména nošení dětí a bezplenkové komunikační metody, s níž se prakticky seznámila u své druhorozené dcery a velmi si ji oblíbila.

Cena: 200 Kč (partner zdarma, děti je možné vzít s sebou)

Rezervace: recepce-vinohrady@jahoda.cz. Rezervace je platná po zaplacení poplatku. Údaje k platbě vám budou zaslány.

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



DUBNOVÁ PYŽÁMKOVÁ NOC

na téma Draci a princezny

Kdy: pátek 21.4. 17:00 – sobota 25.3. 11:30

Kde: Jahoda Vinohrady, Bruselská 16, Praha 2

Užijte si klidný večer s partnerem nebo s přáteli, zatímco se Vaše děti vydávají na dobrodružství do světa draků a princezen!

O vaše děti se postarají naše kvalifikované chůvy. Na děti čeká bohatý program od pátečního podvečera až do sobotního poledne.

Co s sebou? Pyžámko, lahvičku na pití, ručník, zubní kartáček, náhradní sadu oblečení, přezůvky, hřeben, případně mazlíčka na spaní a dobrou náladu.

Cena zahrnuje:

18,5 hodin péče o děti, bohatý program, večeři, snídani, svačinu.

Večerní program:

17:00 - 20:30 - hry, tvoření, večeře, usínání s čtenou pohádkou

Dopolední program:

7:00 - 11:30 - pobyt venku, pohybové aktivity, hry

Těšíme se na vaše děti!

Cena: 900 Kč/dítě, 1.600 Kč/2 sourozenci

Rezervace: rcvinohrady@jahoda.cz. Rezervace je platná po zaplacení poplatku. Údaje k platbě vám budou zaslány.

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



TAJEMSTVÍ PÁNEVNÍHO DNA ~ pohledem východu a západu ~

Kdy: sobota 22.4. 9:00 – 18:00

Kde: Jahoda Vinohrady, Pod Nuselskými schody 3, Praha 2

OBJEVME HLOUBKU, KRÁSU A MOC NAŠÍ PÁNVE

- * Naučíme se, jak s pánevním dnem dýchat a cvičit, jak jej relaxovat
- * Díky dechu a pozornosti se naučíme jej vnímat tak, jak jsme to dosud nepoznaly
- * Vlastním prožitkem najdeme 3 vrstvy pánevního dna
- * Prožitkem objevíme souvislosti s patrem chodidel a krkem
- * Povídání o menstruaci, antikoncepci, pomůckách
- * Povídání o poklesu i stažení pánevního dna a inkontinenci
- * Mýty a omyly v posilování pánevního dna
- * Jak cvičením uvolnit emoce v pánvi ukryté
- * Vyzkoušíme si energetickou práci pánevního dna spolu s dechem



A najdeme zde skryté poklady - pocity lehkosti a hravosti, vnímání proudící energie, milostné ladění a na druhé straně silný pocit stability, sebejistoty, intuici a porozumění tomu, co znamená síla ženy

Lektorka: Kamila JIŘÍKOVÁ; www.jogaaskolapanevnihodna.cz.

Cena: 1600 Kč

Rezervace: recepce-vinohrady@jahoda.cz. Rezervace je platná po zaplacení poplatku. Údaje k platbě vám budou zaslány.

RODINNÉ CENTRUM JAHODA VINOHRADY PRO RODINY S DĚTMI



NOVÝ KROUŽEK OD KONCE DUBNA

– HUDEBNÍ KROUŽEK PRO DĚTI S ADHD

Kdy: pondělí 17:30 – 18:30 (první hodina 24.4.)

Kde: Jahoda Vinohrady, Bruselská 16, Praha 2

Muzikoterapie se zkušenou lektorkou a hudebnicí pro děti od 3 do 10 let s ADHD

Lektorka: Mirka Bodorová

Cena: 150 Kč za lekci

Přihlašování na: recepce-vinohrady@jahoda.cz