



Życie w (meno)pauzie!

Opis

Chcesz poznać sposoby łagodzenia objawów menopauzy? Chcesz dowiedzieć się jak wykorzystać własną energię, aby łatwiej przejść ten trudny dla kobiety czas? Filia nr 1 zaprasza na spotkanie z Joanną Smoleńską – coachem, nauczycielką jogi, promotorką zdrowego odżywiania i świadomego macierzyństwa. Rozmawiać będziemy o sposobach radzenia sobie z dolegliwościami fizycznymi i psychicznymi w okresie klimakterium. Dowiemy się jak przetrwać czas przekwitania i na nowo czerpać radość z życia. Na warsztaty zapraszamy 14 listopada 2023 r. o godz. 16.30 do Filii nr 1 przy ul. Wilkońskiego 32 w ramach Klubu Różnych Aktywności. Obowiązują zapisy pod numerem telefonu (52) 35 76 470.

Biblioteka Miejska im. Jana Ka



Filia nr 1

zaprasza na spotkanie

Z

JOANNA ŚMOLE

coachem, promotorką
zdrowego odżywiania



**MENOPAUAZ -
JAK JĄ ZROZUMIE**

14 listopada 2023 r. (wt)

godz. 16:30

CATEGORY

1. Archiwum

Kategoria

1. Archiwum

Data

2024/12/22

Data utworzenia

2023/11/07

Autor

admin-2