

Życie w (meno)pauzie!

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 Różnorodnych Aktywności.

Obowiązują zapisy pod numerem telefonu (52) 35 76 470.

Biblioteka Miejska im. Jana Kasprowicza



Filia nr 1

zaprasza na spotkanie

Z

JOANNĄ SMOLEŃSKĄ

coachem, promotorką
zdrowego odżywiania



**MENOPAUZA -
JAK JĄ ZROZUMIEĆ?**

14 listopada 2023 r. (wtorek)
godz. 16:30

Obowiązują zapisy w Filii nr 1
ul. Wilkońskiego 32
tel. (52) 35 76 470
e-mail: filia1@bmino.pl



Zdjęcia wykonane w trakcie wydarzenia posłużą do celów promocyjnych Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu