



SPOLUPRÁCE SETKÁVÁNÍ STRATEGIE PROJEKTY

Podpora společného plánování ve vzdělávání a sdílení vzdělávacích aktivit mateřských škol, základních škol a základních uměleckých škol v území SO ORP Benešov.

Srdečně Vás zveme na setkání

BESEDA PRO RODIČE ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ DĚTÍ

7. 3. 2022 od 17 hodin

Setkání bude probíhat online. Link pro přihlášení Vám zašleme po Vaší registraci.

Témata, kterými se budeme zabývat: jak dětem vařit zdravě a chutně, jak doma v rodině nastartovat změnu jídelníčku a udržet ji, jakým potravinám dávat přednost a na jaké nezapomínat, jak přistupovat ke specifickým stravovacím potřebám dětí a jak při stravování pracovat s individualitou dětí (i dospělých).

Lektorka: Marta Tovtová

Každé setkání je jedinečné. V roli průvodce napomáhám k pochopení příčin nerovnováhy a cestě ke zdraví, opírám se o hlubokou moudrost starověké ájurvédy a čínské medicíny. Od roku 1997 se věnuji studiu jógy a ájurvédy, později se přidala čínská medicína. Neméně důležité pro mne byly dlouhodobé pobyty v Izraeli, Irsku a cesty po Asii, Střední a Jižní Americe a Jižní Africe. Na svých cestách se zajímám o tradiční léčitelství a kuchařské umění.

V soukromé praxi se specializuji se zejména na úpravu životního stylu, potíže s trávením, gynekologické problémy, alergie, nemoci dýchacího ústrojí, oslabenou imunitu a problémy s nadváhou. Jsem lektorkou dietetiky v TCM Institutu, Akademii léčivé výživy, Kouzelné bylinky. Vařím na pobytových seminářích.

Sílu čerpám z jógové praxe pod vedením mé učitelky Shri Anandi Ma a pobytu v přírodě. Miluji plavání v čisté vodě, chodit bosa, dívat se do ohně, kočky... Děkuji všem svým učitelům a za krásu, kterou jsem obklopena.

Seminář je určen především rodičům z Benešova a okolí (ORP Benešov). Vstup zdarma.

Účast, prosím, potvrďte na adrese **info@posazavi.com**

Místní akční plán vzdělávání 2 správního obvodu obce s rozšířenou působností Benešov



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Výzkum, vývoj a vzdělávání

MSMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

