

Droga Kobieto 🌿
Zatrzymaj się na chwilę
Weź głęboki oddech
Przyjdź, by poczuć spokój,
lekkość i harmonię
w bliskości natury 🌿

Kobięca przestrzeń biznes • zdrowie • edukacja



 9 marca 2026 r.

 10:00–17:00

 C&S Egzotarium, Sosnowiec



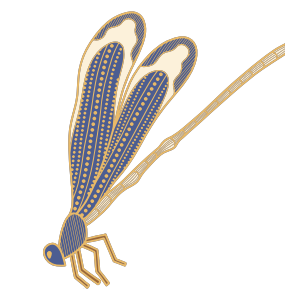
DOŚWIADCZENIE

W programie m.in.:

- ✿ joga na krzesłach – łagodna i dostępna dla każdej kobiety
- ✿ warsztaty oddechowe „Odzyskaj swój spokój”
 - rozluźnienie napięć (klatka piersiowa, kark, szyja)
 - wyciszenie i koncentracja
 - osadzenie w chwili tu i teraz
- ✿ terapeutyczny seans dźwiękiem
(dzwony rurowe, kamertony, instrumenty świata)
- ✿ wykłady o wypaleniu zawodowym i radzeniu sobie ze stresem
- ✿ techniki wzmacniające poczucie bezpieczeństwa



spotkanie ze sztuką – wspólne malowanie i inspiracje



Sylwia
Doktorczyk



Marian
Knapik



możliwość zwiedzania Egzotarium



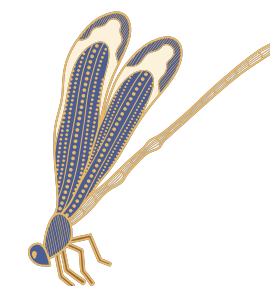
DLA KOGO I WARUNKI

Wydarzenie skierowane jest do:

- przedstawicielek zawodów zaufania publicznego

Warunki udziału:

 zapisy do 13.02.2026 r.



Honorowy patronat:
Śląskie Forum Zawodów Zaufania Publicznego

