Projekt finansuje m.st. Warszawa

Stowarzyszenie **Moja Białołęka**
Zaprasza na warsztaty

Moja Białołęka
Partnerstwo Ulic

Siła Kobiet





WARSZTATY INTEGRACYJNE DLA KOBIET W RÓŻNYM WIEKU

Dla kobiet, które lubią podejmować wyzwania, chcą odnosić sukcesy i dobrze się przy tym bawić. Dla mężczyzn, którzy wspierają kobiety.

Warsztaty z elementami coaching wellness, jogą śmiechu i liderstwem zmiany.

Warsztat specjalny:

WenDo

- sztuka samoobrony fizycznej z samoobroną psychiczną. Jak wzmocnić pewność siebie, asertywność, jak się bronić przed atakiem oraz co zrobić, aby do tego nie dopuścić. Warsztat trwa dwa dni.

Prowadzące

Agnieszka Borowska Liderka Zmiany
Małgorzata Zawada Coach Wellness
Iwona Hołubiec Coach ACC ICF
Liliana Otręba Trenerka Wendo
Agnieszka Płoska Eksertka ds. Crowdfundingu

ZAŁOŻĘ CZERWONE SPODNIE !

FILM I DEBATA
Założę Czerwone Spodnie!
Debata z Urszulą Zalewską i Jolantą Janiec
5 czerwca BOK
ul. Vincenta van Gogha 1

Kiedy?

Spotkania w 3 Pokojach z Kuchnią, ul. Głębocka 84
10 marca w godz.18.00-21.00
12 maja w godz.18.00-21.00

WenDo:
31 marca w godz. 18.00-21.00
1 kwietnia w godz. 12.00-21.00

Spotkania w Ośrodku Pomocy Społecznej, ul. Porajów 14

Crowdfunding:
20 marca w godz. 13.30-17.30

Wendo:
27 marca w godz. 13.30-20.00
3 kwietnia w godz. 13.30-20.00

Jak się zgłosić?

Zgłoszenia przyjmujemy do **9 marca** zapisy przez **www.mojabialoleka.pl**
Uwaga ilość miejsc ograniczona. Spotykamy się w dwóch grupach po ok. 20 uczestników.

PARTNERZY:

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka m. st. Warszawy

3 Pokoje z kuchnią miejsce aktywności lokalnej

www.mojabialoleka.pl e-mail: redakcja@mojabialoleka.pl **mojabialoleka**