

ČESKÝ SVAZ ŽEN

KRAJSKÁ RADA ŽEN STŘEDOČESKÝ KRAJ

KRAJSKÝ SEMINÁŘ

"Krásná uvnitř i navenek"

v pátek 20. listopadu a v sobotu 21. listopadu 2009
Politických vězňů 9, Praha 1,
v zasedací místnosti v objektu, kde sídlí Odbory
pátek: zasedačka č.153 - 3.patro , sobota: č.76 –1.patro

Program

pátek

pro zájemkyně prohlídka Karlova mostu a okolí s průvodcem, sraz ve 13.00 hodin na stanici metra Malostranská v proskleném vestibulu, průvodkyně bude mít cedulku KRŽ zavazadla je možno předem odložit na krajském středisku Nekázanka 18, Praha 1

- 16.30 - 17.00 příjezd, prezence, káva
- 17.00- 18.30 přednáška – Alena Machová – Jak být "FIT" – od rána do večera
- 18.30 - 19.00 objednaná večeře
- 19.00 - 19.45 trénování paměti - praktické ukázky- členky okresu Praha - východ
- 19.45 - 20.00 přestávka
- 20.00 - 21.00 seznámení s akcemi KRŽ, společné posezení účastnic
- 21.00 - 21.30 přesun do hostelu , ubytování, nocleh

sobota

- 7.00 - 7.30 vstávání
- 7.30 - 8.00 přesun do zasedací místnosti
- 8.00 - 8.30 objednaná snídaně
- 8,30 – 9,15 Krása a harmonie - přednáška a diskuse PhDr R. Rolčíková
- 9.30 - 10.15 Vnitřní krása těla, Vnitřní čistota -přednáška a diskuse PhDr Rolčíková
- 10.30 - 11.00 Vnější péče o pokožku - ukázka J. Rašková – kosmetička
- 11.00 - 12.00 Efekty zkrášlování - praktické ukázky J.Rašková
- 12,00 – 13,00 přestávka na oběd
- 13,00 – 15,00 Strava jako lék - přednáší Jiřina Londzinová
- 15,00 – 15,15 diskuse , závěr