



# Den pro maminky

aneb ozdobme si společně ADVENTNÍ VĚNEC

Sobota 27. 11. 2010 od 9:00 do 18:00 hod



Milé ženy, přijďte si společně ozdobit **adventní věnec** na stůl, či na dveře a nasát trošku vánoční atmosféry. Opět se potkáme s Darinou Sunegovou, která nás zasvětila do **Tajemství ženských éterických olejů aneb AROMATERAPIE pro něžné pohlaví**. Pro těhule je tu Ivča Pobežalová a **Gravid Jóga**. Pro netěhule a fanoušky aerobního cvičení v rytmu latinskoamerických tanců je tu Gábina Breburdová a její **ZUMBA**. Těšit se můžete také na **zpívání s Vandou** Kadeřábkovou-Březinovou. A samozřejmě můžete využít individuálních služeb (kosmetika; manikúra – vč. možnosti gelových nehtů; pedikúra; líčení; masáž; parafínové zábaly na ruce). Možno se objednat i na jednotlivou službu/minikurz. **Objednávejte se předem** na [spackova@rczajicek.cz](mailto:spackova@rczajicek.cz) nebo na 605 275 820.

## PROGRAM:

### Skupinové aktivity (více info na další straně):

- **9:00 – 9:45 a 10:00 – 10:45 Zumba** (6 + 6 osob), (80 Kč/osobu)
- **11:00 – 12:00 Gravid jóga** (8 osob), (90 Kč/osobu)
- **13:00 – 14:00 Adventní věnec I.** (8 osob), (200 Kč/věnec + cena za svíčky)
- **14:00 – 15:00 Adventní věnec II.** (8 osob), (200 Kč/věnec + cena za svíčky)
- **15:30 – 17:00 Tajemství ženských éterických olejů** aneb **aromaterapie** pro něžné pohlaví (12 maminek), (150 Kč/osobu – cena zahrnuje namíchání vlastní směsi silic do neutrálního krémového základu)
- **17:00 – 18:00 Vánoční zpívání s Vandou** (8 osob), (40 Kč/osobu)

### Individuální služby:

**Kosmetika** (350 Kč/60 min)

**Líčení** (150 Kč/30 min)

**Pedikúra** (250 Kč/60 min; 150 Kč /30 min)

**Parafínové zábaly na ruce** (60 Kč/ 20 min)

**Masáž dle výběru** (šije, záda, nohy, lávové kameny, Hawai (300 Kč/60 min)

**Manikúra** (základ 150 Kč/30 min; + 30 Kč lakování; gelové nehty komplet 500 Kč/90min; potažení vlastního nehtu 350 Kč/60 min)

**KDE:** Budova RC Zajíček, Zaječice. **CENA:** Dobrovolné jednorázové vstupné 80 Kč (peníze budou použity na nákup vánočních dárků pro děti z Dětského klubu Zajíček). Služby si maminky hradí samy. **REGISTRACE:** Eva Špačková, [spackova@rczajicek.cz](mailto:spackova@rczajicek.cz), tel: 605 275 820.

Těšíme se na vás Rodinné centrum Zajíček [www.rczajicek.cz](http://www.rczajicek.cz)



Den pro maminky, sobota 27. 10. 2010, 13:00 – 14:00  
14:00 – 15:00

## ADVENTNÍ VĚNEC

**Eva Špačková**

Ozdobíme si společně adventní věnec na stůl, či dveře. POZOR – věnec NEBUDEME na místě obalovat chvojím. Zajistíme již zelené korpusy, které si společně už „jen“ dokrášíme ozdobami. Za hodinu stihneme pravděpodobně jeden věnec. Pokud chcete věnců více (2 – 3), přihlašte se prosím na obě hodiny.

- Můžete si vzít s sebou vlastní ozdoby i svíčky, mašle, materiál
- Dopředu je třeba Evě nahlásit **žádaný počet zelených korpusů**
- Dopředu je třeba Evě nahlásit, zda si donesete **svoje svíčky, nebo** budete chtít **svíčky zajistit**, popř. v jaké barvě
- Doporučujeme vzít si také krabici, nebo plech na odvoz ozdobeného věnce, aby přežil přenos/převoz domů ☺
- Cena 200 Kč za věnec zahrnuje již navázaný zelený korpus, krásné mašle, ozdoby a doplňky a také použití tavicí pistole

Den pro maminky, sobota 27. 11. 2010, 15:30 – 17:00

## TAJEMSTVÍ ŽENSKÝCH ÉTERICKÝCH OLEJŮ ANEB AROMATERAPIE PRO NĚŽNÉ POHLAVÍ

**Darina Sunegová**

- Seznámení s ženskými silicemi
- Seznámení s hydroláty a jejich účinky na lidský organismus
- Aplikace hydrolátů na obličej
- **Namíchání vlastní směsi silic do neutrálního krémového základu**
- Vzájemná masáž obličeje (dobrovolná)

**Doplňující instrukce** pro přihlášené (nic není povinné, je to jen doporučení pro možnost, co největší relaxace ☺)

- ✓ Pohodlné oblečení
- ✓ V případě masáže obličeje je třeba mít pokožku odličnou
- ✓ Masáž se týká i vlasové části (není povinná, ale velmi příjemná), proto je vhodné neplánovat si bezprostředně po masáži důležitou schůzku ☺
- ✓ Silice budou působit i po masáži, tak nikam pak nespíchejte, ať si užijete plnou relaxaci