



Program - březen 2019

JEDNOTLIVÉ AKCE

SO 2.3. 9:30-10:45
Jogalates (jóga + pilates)

- hravé cvičení pro rodiče s dětmi

Určeno pro dvojice - tedy jeden rodič a jedno dítě od čtyř let věku výše. Budeme procvičovat jednoduché jógové pozice se zaměřením na střed těla a dýchání. Cena 160 Kč / dvojice.

Nutná rezervace na telefonu 773 513 330.

NE 10.3. 17:00-19:00

Korálková dílnička

Zvířátka (pro děti) a šitý šperk (pro dospělé)

Nutná rezervace předem na blankarosi@seznam.cz.

ÚT 12.3. 19:30

Šití z filcu

Ušijeme si něco pro sebe na parádu (např. brož) nebo dětem do kuchyňky (ovoce, zeleninu, pizzu).

ČT 14.3. 17:00-20:00

Vernisáž výstavy

Naše boty

Výstava se věnuje podmínkám výroby obuvi v továrnách a sweatshopech indické Agry.

Ve 13 obsahových panelech se věnuje globalizované ekonomice, dodavatelskému řetězci, fast fashion, mzdám, odborům, životům migrantů, ale i nositelům změny.

Součástí vernisáže bude také promítání dokumentu **Ve stínu Taj Mahalu**.

Výstava pak bude viset na Statku do konce měsíce, můžete ji tedy vidět i na našich dalších akcích.

Výstavu zpracovalo: NaZemi (www.nazemi.cz)

SO 16.3. 9:00-17:30

Spiritualita a návrat ke zdraví

Setkání s cestou

Setkání je určené pro všechny ty, kteří ve svém životě hledají trvalé štěstí, udržitelné zdraví a hlubší naplnění. Poskytuje návod k odbourání stresu a neklidu, a k celkové kvalitativní proměně životního stylu. Program je koncipován jako seznámení s meditací a bdělou pozorností, zdravotním čikungem, hatha jógou, a zpěvem manter. Součástí setkání je přednáška o návratu k fyzickému i duševnímu zdraví, samostatný blok bude věnován dotazům k praxi. Více na webu.

Nutná rezervace na bohnice.ziji@gmail.com.

ÚT 19.3. 19:30

ZERO WASTE setkání s vyráběním II

Zveme všechny zájemce o zero waste na společné posezení. Vyměníme si tipy, pohovoříme o nahrazení jednorázových věcí, o recyklaci a o redukci odpadu.

NE 31.3. 11:00-18:00

DOBROČINNÝ BAZAR

DOSPĚLÉHO I DĚTSKÉHO OBLEČENÍ

Pořádáme dobročinný bazar oblečení zachovalého a krásného ve prospěch Bohnického komunitního centra. Přijďte si ulovit úžasné kousky za milé ceny. Neprodané věci věnujeme na další charitu. Pokud nám chcete věnovat nějaké hezké oblečení k prodeji, kontaktujte Petru na tel. 608 157 835 nebo je přineste v den akce dopoledne. Děkujeme.

STATEK VRANÝCH - BOHNICKÉ SOUSEDSKÉ = KOMUNITNÍ CENTRUM

najdete na adrese **Bohnická 1 / 36, Praha 8** (na starobohnické návsi)

tel. program a rezervace Petra 608 157 835 --- bohnice.ziji@gmail.com --- www.bohniceziji.cz

Program - březen 2019

PRAVIDELNÝ ROZVRH

	Dopoledne	Odpoledne	Večer
Pondělí		16:00 – 17:00 Cvičení maminek s miminky Setkání maminek, které si chtějí zacvičit a nemají hlídání. Děti (ještě nechodící) budou dělat společnost a určovat tempo cvičení. Rezervace: 604 512 861 Iva. PS: Cvičíme bez lektora.	17:30 – 18:45 Há-tha jóga I. se zaměřením na správné držení těla 19:00 – 20:15 Há-tha jóga II. se zaměřením na správné držení těla Jóga v mírném, plynulém tempu s důrazem na správné nastavení a uvědomění si středu těla. Lektorka Mgr. Petra Zajíčková. Oba kurzy jsou obsazeny.
Úterý		16:00 – 17:00 Výtvarný kurz <i>(pro starší děti nebo dospělé)</i> <i>Kurz bude otevřen, pokud se přihlásí dostatečný počet účastníků.</i>	18:15 – 19:15 Ashtanga jóga Lekce jógy s Kateřinou Pudilovou. Cyklus 10 lekcí. Rezervace: 777 257 474.
Středa	9:00 – 11:00 Herna pro děti a společnost pro dospělé Přijďte si posedět, pohrát si a popovídat u kávy nebo čaje. Volný program nebo možnost nejrůznějších workshopů pro děti i maminky – zapojte se.	17:00 – 18:00 (sudé týdny) Zelenina pro Bohnice KPZ=Komunitou podporované zemědělství. V případě zájmu pište na bohnickebedynky@gmail.com.	17:30 – 19:00 Há-tha jóga Lektorka Lucie Grohmanová. Kurz je obsazen.
Čtvrtek			18:15 – 19:00 Německá konverzace Otevřeno pro nové zájemce. Rezervace přes e-mail nebo FB. 19:00 – 20:30 Francouzština s rodilou mluvčí Otevřeno pro nové zájemce. Rezervace: 775 903 984 Irene.
Pátek	9:30 – 12:00 Na kopečku - klub pro maminky s malými dětmi Dopoledne s básničkami a písničkami, společně sdílenou svačinou a pohádkou.	16:00 – 18:00 Herna pro děti a společnost pro dospělé Přijďte si posedět, pohrát si a popovídat u kávy nebo čaje. Rezervace: 608 157 835 Petra.	

STATEK VRANÝCH - BOHNICKÉ SOUSEDSKÉ = KOMUNITNÍ CENTRUM

najdete na adrese **Bohnická 1 / 36, Praha 8** (na starobohnické návsi)

tel. program a rezervace Petra 608 157 835 --- bohnice.ziji@gmail.com --- www.bohnicезiji.cz