

Strategie proti stresu očima psa

Jana Vaníčková
Host: Lucie Ptáčková
a Lara
116



JAK PSI ZULÁDAJÍ STRES? JAKÉ VOLÍ STRATEGIE NA
ODBOURÁNÍ STRESU? MŮŽEME TYTO STRATEGIE
POUŽÍT I MY? VŠE OHLEDNĚ STRESU A JEHO ZULÁDÁNÍ
SI UYZKOUŠÍME PŘÍMO S PSÍM HOSTEM

Bylinkové obrazy

Anna Hebronová

Venku/dílky



JEDEN Z NEJLEPŠÍCH ZPŮSOBŮ, JAK SI UDRŽET
ZDRAVÉHO DUCHA, JE POBYT VENKU. POKUD NÁM TO
POČASÍ DOVOLÍ, UYRAZÍME NA POHODOVOU PROCHÁZKU,
TAKY SI NASBÍRÁME BYLINKY NA ČAJ A NĚKTERÉ
NAUČ NÁTISKNEME NA PLÁTĚNOU TAŠKU.

Sádrové masky na obličej

Veronika Bořková

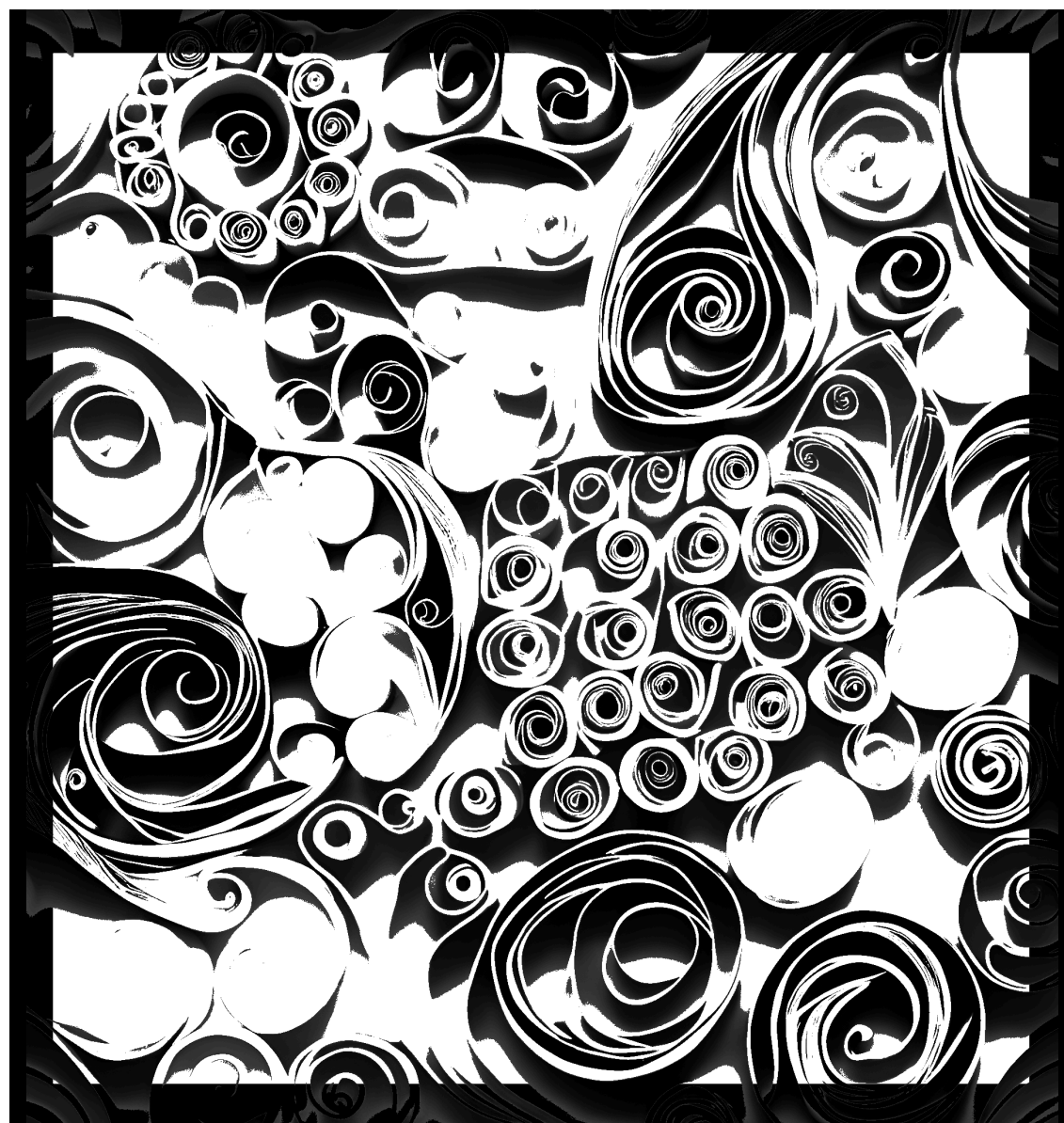
Venku/315



PŘIJDETE SI NECHAT UYROBIT MASKU VAŠEHO
OBLIČEJE. JEDEN Z DUOJICE RELAXUJE PŘI
APLIKACI SÁDROVÉHO OBUAZU, NECHÁ SE MASÍROVAT,
ZAPOSLOUCHÁ SE DO PŘÍJEMNÉ HUDBY... ODPOČATÝ
PAK MŮŽE PODOBNÝ KOMFORT POSKYTNOUT DRUHÉMU.
RELAX I TUOŘIVÁ DÍLNA U JEDNOM.

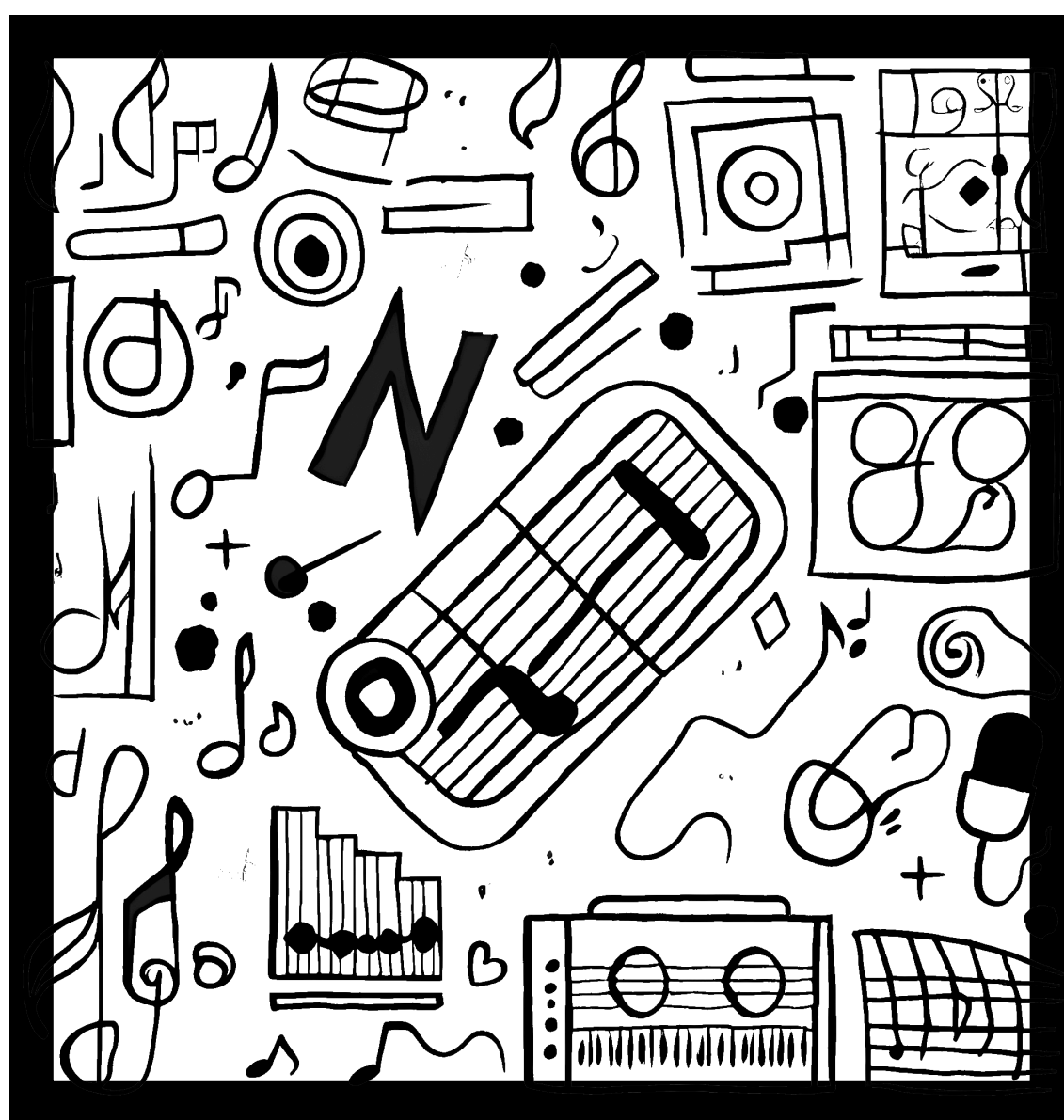
Quilling výtvarná dílna Květa Kopecká

108



KDO MÁ CHUT' SI PROCUČIT ŠIKOUNÉ PRSTÍKY A
POTRÉNOVAT SVOJI TRPĚLIVOST? ČEKÁ VÁS
ODREAGOVÁNÍ NEJEN PŘI PRÁCI S PROUŽKY PAPIRU

Muzikoterapie,
výtvarná dílna
prožitkem
Hana Kovářová
Host: Mgr. Věra
Tomanová
209



MUZIKOTERAPIE – PROGRAM PŘIPRAVENÝ HOSTEM,
VÝTVARNÁ PROŽITKOVÁ DÍLNA VE TŘÍDĚ – VÝROBEK SI
ODNESETE DOMŮ.

Floru vzhůru a ne co nám zlepší náladu

Iva Sedláčková

Knihovna



BUDEME ODPOČÍVAT? **ANO**. BUDEME
CUIČIT? **ANO**, GENIÁLNĚ JEDNODUCHÉ CUIKY.

BUDEME TUOŘIT? **ANO**, HRAVOU

ANTISTRESOVOU POMŮCKU. PŘIJDETE A ZÍSKEJTE SVOJI

KRABÍČKU PRVNÍ POMOCI KE ZLEPŠENÍ NÁLADY!

Škola venku

Jaroslava Šrecořá
Andrea Makovská

Venku / plavecký bazén



Podle počasí pobyt venku / plavecký bazén /,
HRY, RELAXACE, SPORT

Člověče, nezlob se a plav!

Ira Motlová
Kateřina Rousková

206 / plavecký bazén



TURNAJ U ČLOVĚČE, NEZLOB SE! PLAVECKÝ
BAZÉN