





Nagy szeretettel várunk az AnyaKör-ben!

 Mi az az AnyaKör? Egy csoport anyukákból, akik szeretnek mozogni, szeretik a zenét és a ritmust, és hisznek a mozgás frissítő, felszabadító erejében.

 Kell hozzá táncolni tudni? – Nem. Semmilyen táncos vagy mozgásos előképzettségre nincs szükséged, koreográfia nincs.

 Ezen a pénteken a karok és a vállak gondoskodó, gyengéd átmozgatása lesz a fókuszunkban. Egy anyának olyan sokat kell emelgetnie, pakolnia, mintha száz karja lenne. És van is neki elég sok! A mai alkalommal azt fogjuk felfedezni, milyen bámulatos dolgokat tud egy anya teste, rátalálunk a sokszínű lehetőségeire.

 Miért van itt a helyed köztünk? Anyukák körében elsőszámú téma a kimerültség érzése. Egész héten lankadatlan figyelemmel gondozod kisbabádat, gyermekeidet, az ő igényeiknek és vágyaiknak rendelve alá saját vágyaidat. Most arra hívunk Téged, hogy gyere el tölteni közénk, női körben, más anyák között. Ezen az estén Te fogsz figyelmet kapni! Végül mind kicsit megújulva, felfrissülve tudunk visszatérni családjunkba.

 Bejelentkezés szükséges a [livia.suvada@gmail.com](mailto:livia.suvada@gmail.com)-on, hogy tudjuk, számíthatunk az érkezésedre.

**HOL:** Wekerlei Kultúrház, Petur u. 7., emeleti nagyterem

**MIKOR:** 2023. nov. 10., 17:30-19:00

**MI FOG TÖRTÉNNI:** Rövid beszélgető kör után mozgásos rész jön, finoman átmozgatjuk magunkat tetőtől talpig, zenére is mozgunk, végül egy beszélgetés zárja az alkalmat.

**KI TARTJA:**

Suvada Lívia, pszichodinamikus tánc- és mozgásterapeuta, művészetterapeuta

Molnár Zsófia, pszichodinamikus tánc- és mozgásterapeuta, pszichológus

**Részvételi díj:** 2500 Ft, Baba-Mama Klub tagoknak csak 1500 Ft