



### **Warsztat „Matka Polka wczoraj i dziś”**

Jeśli chcesz przyjrzeć się swojemu macierzyństwu, odrobinę sięgnąć do swojej przeszłości - wtedy kiedy to Ty byłaś dzieckiem, zobaczyć siebie przez pryzmat swoich bliskich kobiet na przykład, Twojej mamy, babci czy niani to przyjdź do nas i skorzystaj z warsztatu, na którym:

- zrozumiesz, jaką i dlaczego akurat taką mamą jesteś dla Twojego dziecka
- dowiesz się, jak dbać o siebie i zaspokajać swoje potrzeby bez wyrzutów sumienia
- nauczysz się, jak stawiać granice kobietom, którym zdarza się udzielać Ci tzw. „złoty rad” na temat Twojego dziecka i zajmowania się nim
- dowiesz się, jak korzystać z potencjału kobiet, które wspierają Cię w wychowywaniu Twojego dziecka

Proponujemy Ci krótką podróż w przeszłość i bezpieczną konfrontację z teraźniejszością w towarzystwie innych mam. Mamy nadzieję, że odnajdziesz to, co Cię wzmocni i upewni, że jesteś wystarczająco dobrą mamą.

Czas trwania warsztatu – 3 h

Koszt – 50 zł

Osoby prowadzące:

Ela Gajda

Agnieszka Sugier

Rezerwacja i szczegółowe informacje w kawiarni lub pod nr tel. 22 207 23 61,

e-mail: [kontakt@mamamia.com.pl](mailto:kontakt@mamamia.com.pl)