

Bolesławiecki Ośrodek Kultury - Międzynarodowe Centrum Ceramiki
zaprasza na:

Dzień Kobiet

07.03.25
PIĄTEK

HARMONOGRAM:

*MIEJSCE: BOK-MCC, Pl. Piłsudskiego 1 c

15:00 prelekcja dotycząca makijażu oraz pielęgnacji twarzy z Agnieszką Galan, ekspertką do spraw wizażu (sala konferencyjna, II piętro)

16:00 warsztaty kolażu (sala plastyczna, I piętro)

17:00 pokaz tańca FLAMENCO (parter)

17:30 warsztaty „Drzewo Kobiecej Mocy” (I piętro)

15:00 – 17:00 NZOZ Provita

(hol, I piętro)

- Porady podologiczne - podłożka Julia Kwiatkowska
- Prezentacja nowej kolekcji obuwia wiosna - lato 2025 dla zdrowia stóp
- Porady dotyczące leczenia bezdechu sennego, ciekawostki dotyczące zdrowego snu
- Fizjoterapeutyczny masaż Kobido - pokaz i dlaczego warto

16:00 – 19:00 Szpital św. Łukasza wspólnie z Fundacją Wspierajmy Zdrowie (hol, I piętro)

- Nauka samobadania piersi
- Pomiar ciśnienia oraz saturacji



WSTĘP WOLNY (liczba miejsc ograniczona)



SZPITAL ŚW. ŁUKASZA
w Bolesławcu



Bolesławiecki Ośrodek Kultury – Międzynarodowe Centrum Ceramiki zaprasza wszystkie Panie na wyjątkowe wydarzenie, przygotowane z okazji Dnia Kobiet,

które odbędzie się **7 marca**. Tego dnia przygotowaliśmy szereg atrakcji, które pozwolą celebrować kobiecość, zadbać o zdrowie oraz rozwijać pasje.

Harmonogram wydarzeń:

15:00 – *Prelekcja dotycząca makijażu oraz pielęgnacji twarzy z Agnieszką Galan, ekspertką do spraw wizażu*
Miejsce: sala konferencyjna (II piętro BOK – MCC)

16:00 – *Warsztaty kolażu*
Miejsce: sala plastyczna (I piętro BOK – MCC)

17:00 – *Pokaz tańca FLAMENCO*
Miejsce: parter BOK – MCC

17:30 – *Warsztaty „Drzewo Kobiecej Mocy”*
Miejsce: (I piętro BOK – MCC)

Dodatkowe wydarzenia:

15:00 – 17:00 – *NZOZ Provita* (hol, I piętro BOK – MCC)

- Porady podologiczne - podolożka Julia Kwiatkowska
- Prezentacja nowej kolekcji obuwia wiosna-lato 2025, która zadba o zdrowie Twoich stóp
- Porady dotyczące leczenia bezdechu sennego oraz ciekawostki o zdrowym śnie
- Fizjoterapeutyczny masaż Kobido – pokaz oraz korzyści z jego stosowania.

16:00 – 19:00 – *Szpital św. Łukasza* (hol, I piętro BOK – MCC)

- Nauka samobadania piersi
- Pomiar ciśnienia oraz saturacji

Zachęcamy wszystkie Panie do udziału w naszych wydarzeniach, które pozwolą nie tylko na rozwój osobisty, ale także na zadbanie o zdrowie i dobre samopoczucie. To doskonała okazja, by spędzić czas w gronie innych kobiet, dzielić się doświadczeniami i wspierać się nawzajem.

Do zobaczenia w BOK - MCC!