



## ADVENTNÍ SETKÁNÍ

27. 11. 2019

### Jak být krásná a svá s OCTO CODES ...a navíc OBLIČEJOVÁ JÓGA

...to bylo téma adventního setkání Klubu manažerek ČSJ 2019 pod vedením Marcely Švadlenkové, certifikované lektorky obličejové jogy, fashion terapeutky, vizážistky a koučky žen, které chtějí prožít život naplno. Vzhledem ke zvolenému tématu byly účastníky setkání výjimečně pouze ženy.

Pod vedením lektorky jsme se seznámily s unikátní metodou OCTO CODES – osmi stylů – osmi klíči k sobě, jejíž autorkou je nekonvenční módní návrhářka Taňa Havlíčková, a která - umožňuje ženám nalézt sama sebe, pochopit a zlepšovat vztahy, šetřit peníze a zjednodušit život. Účastnice se dozvěděly, jak oblečení souvisí s vnitřním já, co o sobě svým oblečením říkáme světu a jak to, co máme na sobě, ovlivňuje naše chování. „**Pomocí této metody je možné pomoci ženám vyznat se v sobě, stanovit si cíle a kroky k jejich dosažení, překonat strach a pocit „nejsem dost dobrá“ i pochopit druhé**“, říká lektorka. Na konci setkání jsme nahlédly rovněž do tajů OBLIČEJOVÉ JÓGY, metody, která nám napovídá, jak se zbavit vrásek, udržet svaly obličeje v dobré kondici a vypadat dobře i bez plastického chirurga a botoxových injekcí.

Jak se již stalo na adventních setkáních tradicí, následovalo pak neformální zhodnocení uplynulého roku, příprava plánu Klubu manažerek na rok 2020 a „volná zábava“ současně rovněž s již tradičním rozdělením přinesených drobných dárků.

