

## 2. számú melléklet – Konnektor programok

2021

### Szeptember

Tóth Andrásné Babi, Tóth Dóra első ingyenes csoportos óra (3 alkalom)

Zengető Kulturális Egyesület : Face Jóga: arctudatosság workshop intro Döbrösi Laurával

Zengető Kulturális Egyesület: Elmevirág Mindfulness Meditáció Judittal (bevezető óra)

Tóthné Babi első ingyenes csoportos találkozó 18.00-20.00 "Önismeret dióhéjban"

F.A.L. Freak Art Lab ruhacsere, Nootkamenura bűbáj olaj készítő workshop, (ingyenes)

Test- És Lélekszépítő Alapítvány - Hétfőtől péntekig ingyenes kozmetika, fodrászat, manikűr/lakkozás előzetes időpont egyeztetés alapján.

Bike Maffia: Vitamin Kommandó (szendvics készítés 8 alkalom)

### Október

Grund Workshop

Bike Maffia Szendvicskészítés (2 alkalom)

Jóga (Megyeri Eszti, Zengető Kulturális Egyesület) – ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján (2 alkalom)

Mook: Sound of Movement: táncosok és zenészek párhuzamos improvizációja (havonta ismétlődő)

CSÁO! Dramapedagógiai Műhely

Szívnyitogató Jóléti Workshop (ingyenes)

Tóth Andrásné Babi, Tóth Dóra: Dixit-party (ingyenes)

Test- És Lélekszépítő Alapítvány - Hétfőtől péntekig ingyenes kozmetika, fodrászat, manikűr/lakkozás előzetes időpont egyeztetés alapján.

FaceYoga bevezető óra Laurával (Zengető, ingyenes)

### November

F.A.L.- Freak Art Lab ruhacsere (ingyenes)

Hatha Jógaóra (Megyeri Eszti, Zengető) - ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján, kezdő/középhaladó szintű (2 alkalom)

MOOK Társulat: Sound of Movement: táncosok és zenészek párhuzamos improvizációja (havonta ismétlődő)

Tóth Dóra: Szívnyitogató Jóléti Workshop (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

CSÁO!+Társadalomklinika Drámafoglalkozás gyerekeknek (ingyenes)

Tóth Dóra: Adventi átszellemülős jóga előzenével (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

CSÁO Drámapedagógiai Műhely: Drámafoglalkozás gyerekeknek – (ingyenes)

Jóga (Megyeri Eszti, Zengető) (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

Test- És Lélekszépítő Alapítvány - Hétfőtől péntekig ingyenes kozmetika, fodrászat, manikűr/lakkozás előzetes időpont egyeztetés alapján.

Grund: Délelőtti Improvizáció Felnőtteknek (kerületi lakosoknak ingyenes)

Kerámia Kaspó festő workshop, Parázs Biankával és Balázs Ádámmal.

Face Yoga bevezető óra Laurával (ingyenes)

## **December**

### **12.02.**

16:30-17:30 Face Yoga bevezető óra Laurával (ingyenes)

### **12.03.**

18:00 - 21:00 Péntek Esti Kisülés - Konnektor party: Ingyenes zenés buli a IX. kerületi fiatalok részére minden hónap első péntekén 12-18 év közötti ferencvárosi fiataloknak.

### **12.04.**

Mesemorzsák gyerekelőadás, ingyenes

16-18:00 Tóth Dóra - Adventi átszellemülős jóga élőzenével - regisztrációhoz kötött (holisticdori@gmail.com), (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

### **12.05.**

18:00 - 20:00 Megyeri Eszti, Zengető Kulturális Egyesület Jóga - kezdő/középhaladó szintű Hatha Jógaóra, relaxxal az elején és a végén. (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

### **12.06.**

Tripó nagyterem dekorációs festés

### **12.08.**

16:00 - 18:00 Ez az esemény nyitott azok előtt, akik improvizáció során szeretnének kutatni, inspirációt meríteni táncból vagy zenéből, felfedezni új dolgokat. A Sound of Movement egy zenei és mozgás improvizációs kurzus. (ingyenes)

### **12.09.**

18:00-20:00 Szívnyitogató Jóléti Workshop - regisztrációhoz kötött (holisticdori@gmail.com), (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

### **12.10.**

14:00-20:00 Bike Maffia - Ezer szendvics készítése az Emberi jogok világnapja alkalmából (nyitott, regisztrációhoz kötött)

17:00-19:00 Zengető Kulturális Egyesület - Sokrétű Kender: interaktív bemutató és beszélgetés korunk újra felfedezett csodanövényéről, a kenderről. A program során megismerheted a növény tulajdonságait, kitérünk a hagyományos és a modern- kenderfelhasználásra és megtudhatod, hogyan segíthet minket egy fenntarthatóbb társadalom és gazdaság kialakításában ez a sokszínű növény! - 1-rész. (Ingyenes)

16:00-17:30 Zengető Kulturális Egyesület - Face Jóga óra ünnepi mindfulness meditációval (ingyenes)

**12.12.**

16-18:00 Tóth Dóra - Adventi átszellemülős jóga előzenével - regisztrációhoz kötött (holisticdori@gmail.com), (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

**12.13.**

14:00-20:00 Bike Maffia: Női gyűjtés + workshop, hajléktalan hölgyeket lepünk meg szeretetsomagokkal. Ékszereket készítünk. Regisztrációhoz kötött.

**12.14.**

17-18:30 drámafoglalkozás gyerekeknek (CSÁO!) – ingyenes

**12.16.**

18:00-20:00 Szívnyitogató Jóléti Workshop - regisztrációhoz kötött (holisticdori@gmail.com), ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján

**12.17.**

17:00-20:00 Bike Maffia - Seeds4Hope fűszerkert projekt bemutató, tea kóstoló, fűszer felismerő és magvető workshop (ingyenes)

**12.18.**

16-18:00 Tóth Dóra: Adventi átszellemülős jóga előzenével - regisztrációhoz kötött: holisticdori@gmail.com (ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján)

**12.19**

14:00-20:00 Bike Maffia: Vitamin Boom (vitamin gyűjtés hajléktalanoknak)

**12.20.**

16:00- 17:30 CSÁO Drámapedagógiai Műhely: A TÜKÖR TITKA: drámafoglalkozások a Konnektor Inkubátorházban, 12-14 éves IX. kerületi gyerekeknek. (ingyenes)

18:00 - 20:00 Jóga (Megyeri Eszti, Zengető) - ingyenes, egyéni hozzájárulás alapján

**12.21.**

18:00-20:00 Szívnyitogató Jóléti Workshop - regisztrációhoz kötött: holisticdori@gmail.com, (ingyenes)

**12.22.**

14:00 - 20:00 "Karácsonyi Angyalok a Konnektor Házban" - Személyre szabott karácsonyi ajándékozás az előzetesen regisztrált rászoruló családok részére.

Test- És Lélekszépítő Alapítvány - Minden héten hétfőtől péntekig ingyenes kozmetika, fodrászat, manikűr/lakkozás előzetes időpont egyeztetés alapján.