

VABILO!

na brezplačno praktično delavnico

»TEHNIKE SPROŠČANJA«

DOPOLDANSKI
TERMIN

V sredo; 20. 03. 2019 ob 10⁰⁰ - 11³⁰ ure v sejni sobi ZD Žalec

POPOLDANSKI
TERMIN

V ponedeljek; 25. 03. 2019 ob 17⁰⁰ - 18³⁰ ure sejni sobi ZD Žalec

OSVOJITE TRI PREPROSTE IN KORISTNE TEHNIKE SPROŠČANJA S KATERIMI SI LAHKO SAMI NA HITER

IN UČINKOVIT NAČIN POMAGATE PRI PREMAGOVANJU STRESNEGA VSAKDANJIKA.

NA DELAVNICI BOSTE SPOZNALI DIHALNE VAJE, MIŠIČNO SPROŠČANJE in PREUSMERJANJE MISLI

Z VIZUALIZACIJO.

Delavnico bo vodila Barbara Plesnik, mag. psih.

Vaše prijave sprejemamo na tel. številki: 03/713 - 43-78