

Towarzystwo Pomocy Młodzieży zaprasza na :

WARSZTAT EKSPRESJI TWÓRCZEJ:

„Pozbądź się stresu- zrelaksuj się!”



Jesteś:

- zestresowany/a, napięty/ a, przygnębiony/a ?

Chcesz:

- rozluźnić ciało
- poznać twórcze metody redukcji stresu
- pozbyć się zalegających nieprzyjemnych emocji
- rozwinąć własne twórcze myślenie

Zapraszamy na warsztat twórczej pracy ze stresem!

W programie:

- ekspresja plastyczna: wyrzucić emocje na papier!
- praca z głosem
- relaksacja ciała
- antystresowe techniki oddechowe i wyobrażeniowe

Termin: 19 kwietnia 2015 r. (niedziela) w godz. 10:00-16:00

Prowadzące: Agata Fijewska i Małgorzata Wojdowska

Zapisy na warsztaty i szczegółowe informacje: +48 508 350 320; 22 88