

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM

Jeśli potrzebujesz chwili oddechu, chcesz zrobić coś dla siebie, zatrzymać się na chwilę, zachować spokój pomimo wyzwań dnia codziennego

9 sierpnia (wtorek), godz. 17.00 - 20.00

23 sierpnia (wtorek), godz. 17.00 - 20.00



Podczas zajęć:

- zatrzymasz się w „tu i teraz”
- nawiądziesz kontakt ze swoim ciałem poprzez oddech, ruch i taniec
- dzięki wizualizacji skontaktujesz się ze swoim sercem i jego potrzebami
- poznasz metody radzenia sobie ze stresem i napięciem
- zrelaksujesz się, odpoczniesz i poznasz nowych ludzi

PROWADZĄCE:

Monika Szeliga - trenerka, terapeutka
Małgorzata Wojdowska – trenerka, terapeutka

NA WARSZTATY OBOWIĄZUJĄ ZAPISY
22 887 88 05, 508 350 320 tpm@tpm.org.pl,