

Društvo za zdravje in sožitje v družinah Trebnje v sodelovanju

s Centrom za krepitev zdravja, ZD Trebnje

vabi na

Delavnico z naslovom

»TEHNIKE SPROŠČANJA«



Izvajalka Sabina Prah, univ. dipl. psihologinja

Vsebina delavnice:

- Udeleženci ozavešajo, zakaj je sproščanje ob današnjem slogu življenja tako pomembno,
 - spoznajo, katere tehnike sproščanja so učinkovite in pod kakšnimi pogoji,
- praktično preizkusijo in se naučijo pravilnega izvajanja dihalnih tehnik, postopnega mišičnega sproščanja in vizualizacije pomirjujočega kraja, da jih bodo lahko izvajali tudi samostojno.

Dogodek bo v četrtek, 25. 4. 2019, ob 18. uri
v galeriji OŠ dr. Pavla Lunačka Šentrupert.

Toplo vabljeni, vstop je prost.
S seboj prinesite le kartico zdrav. zavarovanja.



DRUŠTVO ZA ZDRAVJE IN SOŽITJE V DRUŽINAH TREBNJE
Sokolska ulica 2, 8233 Mirna

Predsednica društva: Taja Borštnar Kontakt: zdraveobcine@gmail.com DŠ: 14302659 TRR: SI56 0297 1002 0090 756