

Relaxace

5. 10. 2023
25. 10. 2023

16:00 - 18:00 hodin

Polyfunkční komunitní centrum Jičín
(budova bývalé VZP na autobusovém nádraží)

lektorky spolku Nevypust' Duši, z. s.:
Dominika Červenková, Klára Slezáková

ZDARMA

Hledáte marně mezi hořícími deadliny
a nevyřízenými e-maily pět minut na sebe?
Provedeme vás tím, jak relaxace zavést
do svého každodenního života tak, aby
vám pomohly zvládat pracovní i všední
zátěž s větší lehkostí.

Společně prozkoumáme různé techniky
a vysvětlíme si, proč každému vyhovuje jiný
relaxační styl.

Více informací a přihlašování:
www.otevrenezahrady.cz

Workshopy jsou realizovány v rámci projektu Podpora ohrožených skupin obyvatel v sociální oblasti na území MAS Otevřené zahrady Jičínska podpořeného z Královéhradeckého kraje.

