

Dobrostan

DOBROSTAN, cykl zajęć dla ludzi zmęczonych

- Czujesz zmęczenie, napięcie, nadpobudzenie energetyczne?
- A może towarzyszy Ci brak energii i masz rozproszoną uwagę?
- Angażujesz się społecznie i przytłacza Cię natłok zadań?
- Trudno Ci znaleźć czas "dla siebie" w ciągu tygodnia?
- Nie wiesz jak, nie próbowałaś/nie próbowałeś zadbać o swój dobrostan i zdrowie psychiczne?

Osoby prowadzące: Agata Gregorkiewicz, Dorota Brzezińska

Zajęcia prowadzimy w formule warsztatowej. Łączymy metody psychoedukacji z elementami pracy z ciałem, tańcem, oddechem oraz technikami relaksacji. Skupimy się na odpoczynku, regeneracji i odpuszczaniu.

Jeśli chcesz zadbać o swój dobrostan lub dobrostan swojego zespołu - zapraszam do kontaktu.