



Spolufinancováno
Evropskou unií

 **SPOKO
POBESKYDÍ**

Jste pečující osoba, bydlíte v některé z obcí Pobeskydí, chcete na chvíli zapomenout na každodenní starosti a udělat něco pro sebe? Pak právě Vám a ZDARMA je určen Workshop:

RELAXAČNÍ TECHNIKY PRO NEFORMÁLNÍ PEČUJÍCÍ

Lektor: Mgr. Katarzyna Korda (psycholožka, psychoterapeutka, lektorka Mindfulness)

Místo: sál OÚ Třanovice, Třanovice 250

Termín: 15. 11. 2024 od 16:00 do 18:00

Během workshopu se zaměříme na velmi jemnou práci s dechem a tělem, která napomáhá zklidnit nervový systém a opečovat tělo i psychiku. Ukážeme si jednoduché nástroje, jak se zklidnit, nebo naopak zpracovat náročné emoce, se kterými se v životě setkáváme.



S sebou si doneste pohodlné oblečení, deku a karimatku.

Svou účast prosím potvrďte na telefon +420 704 675 757 nebo na email kp.pobeskydi@slezskadiakonie.cz

Akce je pořádána v rámci projektu SPOKO Pobeskydí, (reg. č. CZ 03.02.01./00/22_008/0000039), který je realizován MAS Pobeskydí, z.s., a partnery a je financován z Operačního programu Zaměstnanost plus. Dovolujeme si Vás upozornit, že během akce mohou být pořizovány fotografie či videozáznamy za účelem doložení akce poskytovateli dotace, propagace a prezentace projektu MAS Pobeskydí a partnerů. Pokud s použitím fotografií a záznamu nesouhlasíte, sdělte to prosím organizátorovi.