

Uzdrowiająca moc oddechu / warsztaty z Moniką Juraszek w MBP



15/02/2025
GODZ. 12:00

OPOLE

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA

**UZDRAWIAJĄCA
MOC
ODDECHU**
WARSZTAT

Wzmocnij swoje ciało i umysł

ZAPISZ SIĘ
TEL.606 598 029
KONTAKT@PRZESTRZENSPOKOJU.PL

wstęp wolny www.przestrzenspokoju.pl

Spotkania / Warsztaty

15.02.2025

12:00

Wstęp wolny (zapisy)

Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty rozwojowe, na których uczestnicy będą mieli okazję odkryć w Sobie niezwykłą MOC ODDECHU dzięki technikom relaksacyjnym i oddechowym.

Te warsztaty są idealne dla każdego, kto chce zredukować stres, poprawić swoje samopoczucie i nauczyć się skutecznych metod radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

Prowadząca:

Spotkanie poprowadzi Monika Juraszek, energoterapeutka, autorka książki "Sekrety zdrowego i pięknego umysłu", twórczyni metody DEEP BREATH IN MINDFULNESS, specjalizująca się w pracy z ludźmi przy użyciu między innymi technik oddechowych i relaksacyjnych.

Kiedy i gdzie?

Warsztaty odbędą się w komfortowej i przyjaznej atmosferze, w Miejskiej Bibliotece Publicznej, ul. Minorytów 4

Godzina 12:00-15:00

Aby zapisać się na bezpłatne warsztaty, prosimy o kontakt mailowy na adres: kontakt@przestrzenspokoju [dot] pl

Więcej o prowadzącej można poczytać na stronie www.przestrzenspokoju.pl

Czego dowiesz się na tym warsztacie?

- Usłyszysz o inspirującej historii uzdrowienia z depresji i epilepsji.
- Dowiesz się jak ważną rolę odgrywa w naszym życiu świadomy oddech.

Czego się nauczysz?

- Jak szybko i skutecznie uspokoić swój umysł.
- Jak skontaktować się z swoimi emocjami w ciele.
- Poznasz proste techniki oddechowe
- Nauczysz się jak rozluźnić swoje spięte ciało

Korzyści z uczestnictwa:

- Redukcja stresu i napięcia
- Poprawa jakości snu
- Zwiększenie koncentracji i jasności umysłu

- Wzmocnienie układu odpornościowego

- Lepsze zarządzanie emocjami

Dla kogo jest ten warsztat?

Warsztat jest przeznaczony dla wszystkich osób dorosłych, niezależnie od wieku i poziomu doświadczenia. Zapraszamy zarówno osoby, które dopiero zaczynają swoją przygodę z rozwojem osobistym, technikami relaksacyjnymi, jak i tych, którzy chcą pogłębić swoją praktykę.

Zapraszamy

Tagi

warsztaty