

# Aromaterapia dla mężczyzn w Filii nr 4 MBP



MIEJSKA  
BIBLIOTEKA  
PUBLICZNA  
im. Jana Pawła II  
w Opolu



FILIA NR 4



AROMA  
CENTER

*Agnieszka  
Kreduszyńska-Kamionka*

## aromaterapia dla mężczyzn

*naturalne wsparcie  
w codziennych wyzwaniach*

1.12.2025 | 18:00  
Filia nr 4 MBP w Opolu

Zapisy pod numerem tel. 512-370-509



Spotkania / Warsztaty

01.12.2025

18:00

Wstęp wolny (zapisy)

Zapraszamy na wykład poświęcony roli aromaterapii w życiu mężczyzny - od okresu intensywnego rozwoju i budowania kariery, przez czas dużej odpowiedzialności i codziennego obciążenia, aż po dojrzałość, gdy priorytetem staje się zdrowie, energia i regeneracja.

Dowiesz się, jak naturalne olejki eteryczne mogą wspierać koncentrację, odporność, stabilność emocjonalną i ogólne samopoczucie.

Podczas spotkania poznasz:

- praktyczne sposoby stosowania aromaterapii w pracy, domu i podczas aktywności fizycznej,
- olejki wspierające redukcję stresu, napięcia i przeciążenia układu nerwowego,
- naturalne wsparcie przy spadkach energii, problemach ze snem i obniżonej motywacji,
- receptury pomocne po treningu - regeneracja mięśni i poprawa wydolności,
- kompozycje wspierające równowagę hormonalną, libido i ogólną witalność,
- bezpieczne techniki aplikacji i skuteczne połączenia zapachów, które odpowiadają męskim potrzebom.

To spotkanie pełne konkretnych wskazówek i inspiracji, które pomogą wprowadzić aromaterapię w codzienność w sposób naturalny i skuteczny.

Zatrzymaj się na chwilę, weź głęboki oddech i zobacz, jak aromaterapia może stać się narzędziem wspierającym zdrowie, energię i spokój na każdym etapie życia mężczyzny.

Liczba miejsc jest ograniczona. Na listę uczestników można zapisać się, dzwoniąc pod numer 512-370-509.

Zajęcia poprowadzi XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX XXXXXX-XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX - aromaterapeutka, edukatorka z zakresu aromaterapii. Prowadzi w Opolu gabinet, gdzie udziela konsultacji w zakresie aromaterapii przy zachorowaniach górnych dróg oddechowych, wspomaganie systemu immunologicznego dzieci i dorosłych, poprawie skupienia i efektywności nauki u dzieci, aromaterapii przy bezsenności. Prowadzi warsztaty z tworzenia perfum botanicznych.

Tagi

aromaterapia