

Aromaterapia i emocje w Filii nr 4 MBP



MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA im. Jana Pawła II w Opolu

FILIA NR 4

AROMA CENTER

Agnieszka Kreduszyńska-Kamionka

aromaterapia i emocje

kryzysy i powroty do wewnętrznej równowagi

26.01.2026 | 18:00

Filia nr 4 MBP w Opolu

Zapisy pod numerem tel. 512-370-509

Spotkania / Warsztaty

26.01.2026

18:00

Wstęp wolny (zapisy)

Serdecznie zapraszamy na kolejne spotkanie z aromaterapią. Tym razem zatrzymamy się przy temacie odporności emocjonalnej – czyli tego, jak wspierać siebie w chwilach stresu, napięcia i przeciążenia emocjonalnego, oraz jak wracać do wewnętrznej równowagi.

Podczas spotkania porozmawiamy o tym, w jaki sposób naturalne zapachy mogą wspierać nasze emocje, poczucie bezpieczeństwa i spokoju, a także poznamy olejki eteryczne, które pomagają wzmacniać odporność psychiczną i regulować emocje.

