

O rety,
Kobiety!



KGW
W
PĘCICACH

KGW O RETY, KOBIETY!
W PĘCICACH



Równowaga w centrum Awagi

warsztaty dla mieszkańców
Gminy Michałowice

O rety,
Kobiety!



KGW
w
PĘCICACH

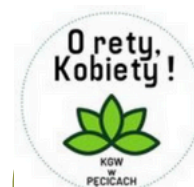
KGW O RETY, KOBIETY! W PĘCICACH



Równowaga w centrum uwagi

Uczestnicząc w treningu MBLC (treningu uważności - Mindfulness Based Living Course) w formie 8 spotkań po 2 godziny oraz 6-godzinnej warsztacie "w ciszy" uczestnik:

- zyskał solidną porcję wiedzy na temat funkcjonowania ludzkiej psychiki,
- nauczył się rozumieć mechanizm stresu,
- poznał praktyczne narzędzia i techniki, które pozwalają wykorzystać tę wiedzę w codziennym życiu;
- poprawił kondycję psychofizyczną.



KGW O RETY, KOBIETY! W PĘCICACH
WRAZ Z IMAGO LIFE COACHING
ZAPRASZAJĄ NA:

TRENING
MINDFULNESS

Równowaga w centrum uwagi

zajęcia:

od 18.04 do 13.06

8 spotkań po 2 godziny

czwartki,
godz. 18.30 - 20.30

Świetlica w Pęcicach,
ul. Zaulek 7

**ZAPRASZAMY,
JEŚLI:**

- Chcesz zredukować stres.
- Poprawić nastrój.
- Poznać narzędzia i techniki, które pozwolą Ci wyciszyć emocje i odzyskać wewnętrzną równowagę.

Wyślij zgłoszenie na: oretykobiety@gmail.com

Liczba miejsc ograniczona - decyduje kolejność zgłoszeń.

Działalność dofinansowana z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.
Wydarzenie może być dokumentowane w postaci relacji/zdjęcia/krótkiego filmiku i może być opublikowane na stronach internetowych i w mediach społecznościowych i wydawnictwach gminy Michałowice oraz jednostek pomocniczych, relacja może być również przekazana mediom. Biorąc udział w przedsięwzięciu uczestnik wyraża zgodę na przetwarzanie jego wizerunku dla potrzeb związanych z promocją.



O rety,
Kobiety!



KGW
W
PĘCICACH

KGW O RETY, KOBIETY! W PĘCICACH

Świetlica w Pęcicach okazała się idealnym miejscem na zajęcia w skupieniu.



O rety,
Kobiety!



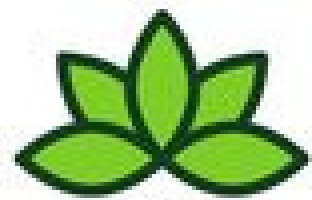
KGW
W
PĘCICACH

KGW O RETY, KOBIETY! W PĘCICACH

W zajęciach uczestniczyły kobiety
z Gminy Michałowice ze
zróżnicowanych grup wiekowych.



O rety,
Kobiety!



KGW
W
PĘCICACH

KGW O RETY, KOBIETY! W PĘCICACH

Warsztaty to często czas skupienia -
na leżąco w grupie? Nowe, ciekawe
doświadczenia



O rety,
Kobiety!



KGW
w
PĘCICACH

KGW O RETY, KOBIETY! W PĘCICACH



Na zakończenie zajęć,
wzbogacone o
narzędzia pracy ze
sobą grupa otrzymała
dyplomy, które mogą
być wstępem do dalszej
ścieżki zajęć



Działalność dofinansowana z budżetu Gminy Michałowice w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.

