

VABILO NA DELAVNICO: TEHNIKE SPROŠČANJA

Vabljeni, da se nam pridružite na brezplačni delavnici **Tehnike sproščanja**, ki jo bo vodila, **ANJA CUSSINI**, univ. dipl. psihologinja. Delavnico pripravljamo v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja Ajdovščina in bo potekala **v sredo, 10.5.2023 ob 17.30 uri v dvorcu Lantheiri v Vipavi**.

Na delavnici boste spoznali osnovne značilnosti in zakonitosti sproščanja. Preizkusili boste tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje, vizualizacijo pomirjujočega kraja), spoznali njihove prednosti in uporabo ter dobili priporočila, da jih boste lahko izvajali tudi sami doma.

Predhodne prijave so obvezne na telefonsko številko 051 215 226 ali na elektronski naslov tic.vipava@siol.net.

Vabljeni, da se nam pridružite.

Barbara Repovš,
direktorica Zavoda za turizem TRG Vipava

Aktivnost se izvaja v okviru operacije LAS **Medgeneracijski prenos znanja**, ki jo sofinancirata Republika Slovenija in Evropska unija iz Evropskega sklada za regionalni razvoj