

DU SOLKAN
TRG JOŽETA SREBRNIČA 7
5250 SOLKAN



VABILO NA DELAVNICO

Tehnike sproščanja

PONEDELJEK, 31.3.2025
OD 16.00 DO 17.30

DVORANA KRAJEVNE SKUPNOSTI SOLKAN,
TRG J. SREBRNIČA 7

NA DELAVNICI BOSTE PRIDOBILI TEORETIČNA IZHODIŠČA O POMENU SPROŠČANJA ZA ZDRAVJE.
SLEDI PRAKTIČNA IZVEDBA TREH TEHNIK:

1. DIHALNE VAJE
2. POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE
3. VIZUALIZACIJA POMIRJUJOČEGA KRAJA

**Z VAMI BO PROFESORICA ZDRAVSTVENE VZGOJE
IZ CENTRA ZA KREPITEV ZDRAVJA,
ZDRAVSTVENI DOM NOVA GORICA**

Vljudno vabljeni!

