



STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU SPOŁECZNEGO „STRICTE” THE ASSOCIATION FOR SOCIAL DEVELOPMENT

Szczecin dn. 25 listopada 2014 r.

GRUPA RELAKSACYJNA

Jesteś zmęczony? Czujesz się przytłoczony nadmiarem obowiązków zawodowych, rodzinnych, czy dnia codziennego? Czujesz, że masz już dosyć pędu w swoim życiu i potrzebujesz odpocząć? Całkiem możliwe, że coraz częściej obiecujesz sobie, że zatrzymasz się, znajdziesz chwilę dla siebie, aby zregenerować swoje siły, ale nigdy nie przychodzi odpowiedni do tego moment. Może nawet próbujesz rozluźnić się seansem filmowym, ulubionym serialem, lampką wina czy spotkaniem z przyjaciółmi... ale nawet wówczas masz poczucie, że jesteś myślami gdzieś daleko, czujesz nieustanne pobudzenie w ciele i tak naprawdę nie potrafisz zatrzymać się i cieszyć w pełni aktualną chwilą.

Jeśli powyższy opis brzmi znajomo, zapraszam Cię na spotkanie tylko dla Ciebie. Gdzie będziesz mógł zdobyć wiedzę na temat swojego stresu, ale przede wszystkim gdzie przekonasz się, że istnieją sposoby i metody na znalezienie wyciszenia i ukojenia i skuteczne oderwanie się od zgiełku dnia codziennego.

Przyjdź i zrelaksuj się w bezpiecznej, kameralnej grupie.

Za pomocą technik relaksacyjnych nawiązujących m.in. do treningu Jacobsona, treningu autogennego Schultza, metody A. Lowena, technik NLP, wizualizacji oraz umiejętności bycia Tu i Teraz.

Weź ze sobą wygodne ubranie.

Istnieje możliwość stworzenia grup do regularnych spotkań.

Pierwsze spotkanie: 9 stycznia 2015 roku, godz. 11.00

Zapisy trwają do **2 stycznia 2015**. Decyduje kolejność zgłoszeń. W przypadku zgłoszenia się niewystarczającej liczby osób termin zostanie przesunięty.





STOWARZYSZENIE NA RZECZ ROZWOJU SPOŁECZNEGO „STRICTE” THE ASSOCIATION FOR SOCIAL DEVELOPMENT

Spotkania będą odbywać się dwa razy w miesiącu, w kameralnych grupach (4 – 10 osób).

Czas trwania spotkania: 2 godziny

Koszt: 60 zł

Miejsce: Stowarzyszenie Na Rzecz Rozwoju Społecznego Stricte, IV piętro, sala szkoleniowa
ul. Dworcowa 19, 70-206 Szczecin

prowadząca: psycholog Elżbieta Brodnicka

Zgłoszenia i pytania drogą mailową na adres: ebrodnicka@wp.pl, w tytule: RELAKSACJA

