

Młodzi duchem - bezpłatne warsztaty dla seniorów

kategoria:

Zdrowie

Dla seniorów

Lokalizacja

autor: Nina Wosik / DK Ariadna

Dom Kultury "Ariadna" (ul. Niciarniana 1/3)

05.10.2022

godz. 11:00 - 12:00



Zakończenie pracy zawodowej i przejście na emeryturę może stać się nowym początkiem wspaniałego etapu w życiu. Nic już nie musisz a tyle jeszcze możesz! To takie wakacje życia! Szczęście nie zna wieku, a dużo zależy od Ciebie i Twoich wyborów!

Zapraszamy na cykl bezpłatnych warsztatów na których zastanowimy się nad tym jak dobrze zacząć dzień i utrzymać pogodę ducha. Omówimy nawyki, które wspierają dobry nastrój i codzienne rytuały. Pomyślimy, jak radzić sobie z samotnością, smutkiem i przygnębieniem.

W programie:

Mini wykłady, ćwiczenia w parach i samodzielne, zadania do wykonania w domu, mini konspekt dla każdego uczestnika.

Zapisy: 510 313 310

Warsztaty prowadzi Anna Dobromira Cywińska akredytowany coach PCC ICF, trenerka rozwoju osobistego, propagatorka szczęśliwego i spełnionego życia w zgodzie ze sobą.