

Relaxační techniky, práce se stresem

V rámci přednášky se dozvíte, jakým způsobem relaxovat. V čem nám můžou pravidelné uvolňovací cvičení pomoci. Setkání bude zaměřeno prakticky. Vyzkoušíme si různé relaxační techniky.

Místo konání: Poradna pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy
Liberec 5, Dvorská 445, Králův Háj

Termín: **úterý 12. 3. 2019 od 17:00 do 19:00**
Přednáší: Mgr. Barbora Petříčková, Mgr. Lenka Polívková
Přihlášení do: 5. 3. 2019

V případě zájmu se prosím nahlase do uvedeného data na email
polivkova@rpliberec.cz, nebo na tel. 485 108 866, 606 167 312

Vstup zdarma

|

Maximální počet 25 zájemců

|

www.rpliberec.cz

