INFORMACJA, al. Niepodległości 34, 61-714 Poznań, hol główny, tel.: 61 626 66 66; fax 61 626 67 44, e-mail: kancelaria@umww.pl

"uJAwnianie siebie" - warsztaty z rozwoju osobistego dla kobiet (cz. I "Sztuka zarządzania stresem")

Na spotkaniu uczestniczki poznają wybrane proste i skuteczne metody radzenia sobie ze stresem. Nauczą się techniki relaksu, która pozwala uwalniać umysł i ciało od napięć oraz harmonizować ich działanie. Zajęcia zawierają elementy wykładowe oraz moderowane dyskusje. Warsztaty poprowadzi Aleksandra Stanek – psycholog, dyplomowany trener biznesu i rozwoju osobistego, wykładowca akademicki, psychoterapeuta poznawczobehawioralny. Obowiązują zapisy.

Termin:

2016-02-27 10:00

Lokalizacja:

Centrum Kultury i Sztuki w Koninie

Organizator:

Centrum Kultury i Sztuki w Koninie

więcej informacji

Dziękujemy za odwiedziny i zapraszamy ponownie