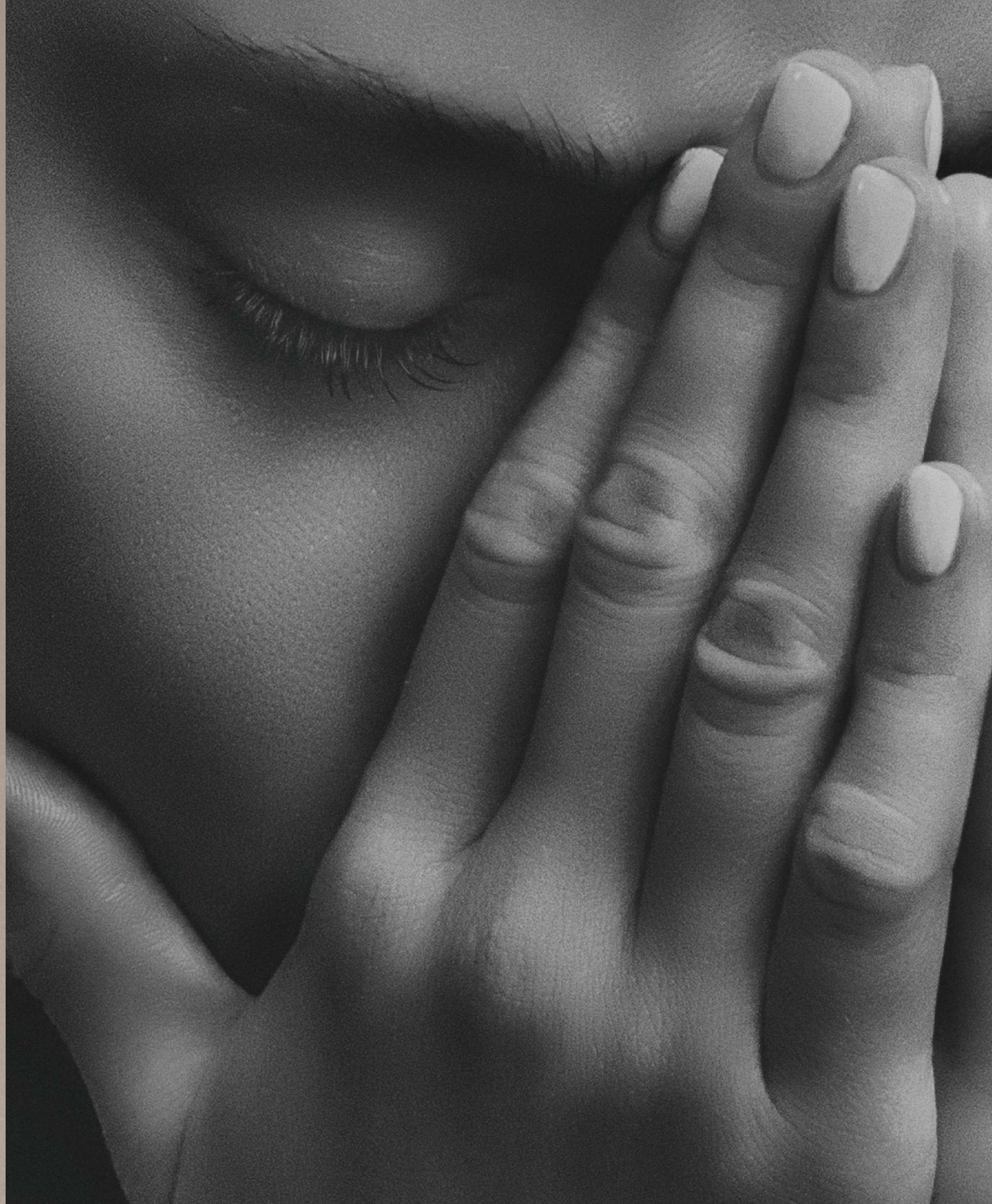


Brezplačna
spletna delavnica v
sklopu projekta
ANIMA SANA

SREDA,
26. JANUAR 2022

ob 18.00 preko
spletne aplikacije
ZOOM



STRES & SPROŠČANJE



PRIJAVE IN DODATNE INFORMACIJE:

URSKA.LUKS@RAGOR.SI

Projekt ANIMA SANA izvaja Razvojna agencija Zgornje Gorenjske.
Projekt sofinancirajo Občina Bled, Občina Bohinj, Občina Gorje, Občina Jesenice,
Občina Kranjska Gora, Občina Radovljica in Občina Žirovnica.

STRES & SPROŠČANJE

VSEBINA DELAVNICE:

- Kaj stres je in kako ga občutimo?
- Kako narediti korake za razbremenitev pritiska in ponovno pridobitev nadzora?
- Kako uporabiti moč svojih čutil za lajšanje stresa?
- Vaje in tehnike sproščanja
- Osebna izkušnja predavateljice

PREDAVATELJICA:

- Armina Džafič - podjetnica, predavateljica, mentorica

