

Festiwal Rytmajino zakończył się 30 maja warsztatami Rytm dobowy, czyli dobry sen. Edukatorka i psychoterapeutka Anna Szapert poprowadziła rozmowę na temat spania i snu. Odwołując się do wiedzy naukowej i życiowej praktyki, pytała słuchaczy o ich sposoby na krzepiący sen i zapamiętanie snów. Sugerowała, by wśród dobrych rad szukać tych, które pozwolą nam odnaleźć taki rytm jawy i snu, by cieszyć się pełnią życia. Inspirowała do zapamiętywania i interpretowania marzeń sennych, aby lepiej zrozumieć siebie samego. Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z

Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.

Funduszu Promocji Kultury





