

Kobiety w (meno) pauzie

written by Biblioteka SK | 15 listopada 2023



We wtorkowe popołudnie, 14 listopada w Filii nr 1 odbyło się spotkanie z Joanną Smoleńską – coachem, nauczycielką jogi, promotorką zdrowego odżywiania i świadomego macierzyństwa. Tematem warsztatów była menopauza, jak sobie z nią radzić. Prelegentka opowiedziała o funkcjonowaniu kobiecego organizmu, o znaczeniu strony energetycznej. Podzieliła się swoimi osobistymi doświadczeniami oraz udzieliła wielu cennych rad i wskazówek jak nauczyć się siebie obserwować, jak zmienić swoje nastawienie, jak czerpać radość z życia, jak uruchomić przepływ energii. Uczestniczki spotkania aktywnie uczestniczyły w dyskusji, dzieląc się swoimi spostrzeżeniami. Warsztaty zorganizowano w ramach spotkań Klubu Różnorodnych Aktywności.



