



Myśl i czuj się pozytywnie

Opis

Biblioteka Miejska zaprasza 1 lutego wszystkich pesymistów i optymistów na obchody Dnia Pozytywnego Myślenia. Wzorem ubiegłego roku, będziemy się starali Państwu umilić ten szary, zimowy dzień.

O godzinie 11:00 w Saloniku Literacko-Artystycznym odbędą się zajęcia z terapii dźwiękiem. Poprowadzi je terapeutka i masażystka Małgorzata Prętka. Dźwięki specjalnie wykonanych do zabiegu mis tybetańskich wprowadzą ciało i umysł w stan głębokiego relaksu. Masaż dźwiękiem ma niezwykle szerokie zastosowanie – z powodzeniem wykorzystywany jest w odnowie biologicznej i kosmetyce, w pracy z dziećmi, w przedszkolach i szkołach, w pracy z osobami niepełnosprawnymi, hospicjach i sanatoriach.

O godzinie 18:00 zapraszamy do Saloniku Literacko-Artystycznego, gdzie naszym i Państwa gościem będzie Grażyna Dobroń. Ta reporterka Programu Trzeciego Polskiego Radia, znana jest z prowadzenia programów o tematyce zdrowotnej. W prezentowanym na antenie „Trójki” programie „Instrukcja obsługi człowieka” porusza tematy związane ze zdrowiem, psychologią i rozwojem osobistym. Jest też autorką książki o tym samym tytule. W czasie spotkania Grażyna Dobroń wprowadzi nas w tajniki ćwiczeń relaksacyjnych.

Będzie to również dzień pozytywnych informacji! Wszystko za sprawą wybranych – w Czytelni Czasopism – artykułów z codziennej prasy, które pojawiać się będą na bibliotecznym fanpage’u.

Ponadto w holu Biblioteki będzie można obejrzeć ekspozycję, na której znajdą się publikacje pochodzące z naszych zasobów, a dotyczące optymistycznego spojrzenia na życie.

Na spotkanie z Grażyną Dobroń obowiązują bezpłatne wejściówki, które można odbierać na tydzień przed spotkaniem w Wypożyczalni Dla Dorosłych Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprowicza w Inowrocławiu. Miła atmosfera gwarantowana.



Dzi

w Biblio

11:00 - Małgo
terapię

18:00 - Graży
o swoim s

CATEGORY

1. Archiwum

Kategoria

1. Archiwum

Data

2024/12/22

Data utworzenia

2019/01/23

Autor

admin-2