

1 lutego w naszej księżnicy na przekór szarości za oknem, obchodzono Dzień Pozytywnego Myślenia.

Przed popołudniem w Saloniku Literacko-Artystycznym uczestnicy spotkania z terapeutką i masażystką Małgorzatą Prętką doświadczyli masażu dźwiękiem. Pani Małgorzata przy użyciu 4 mis: brzusznej, sercowej, stawowej i zatokowej, a także dzwoneczków wprowadziła uczestników spotkania w stan relaksu i odprężenia. Terapia dźwiękiem opiera się na zasadzie rezonansu, dzięki któremu bardziej intensywne i harmonijne drgania rozprzestrzeniają się na inne-słabsze lub niezdrowe. Misy tybetańskie są formą muzykoterapii, która wywołuje silny efekt leczniczy, zapewnia równowagę fizyczną, psychiczną, emocjonalną i duchową.

Po południu w szczelnie wypełnionym Saloniku Literacko-Artystycznym reporterka Programu Trzeciego Polskiego Radia, Grażyna Dobroń przeprowadziła pokaz ćwiczeń relaksacyjnych. Ta entuzjastka zdrowego stylu życia „zaraziła” publiczność swoim optymizmem i radosnym podejściem do życia, choć sama powiedziała, że „życia nie miała łatwego”.

O słodki poczęstunek tego dnia zadbała Akademia Szkolnictwa „AS”. Goście mogli spróbować ciast, które wyszły spod ręki młodych adeptów sztuki kulinarnej i cukierniczej. Ponadto na facebookowej stronie biblioteki w tym dniu zamieszczano same pozytywne informacje. W holu biblioteki zaprezentowano ekspozycję, gdzie można było znaleźć m.in.: memy z przymrużeniem oka, a dotyczące Dnia Pozytywnego Myślenia oraz mandale. Na chętnych czekały mandalowe kolorowanki, które relaksują i pobudzają kreatywność oraz można było obejrzeć miniwystawkę przygotowaną na tę okoliczność.



Myśl i żyj pozytywnie



Myśl i żyj pozytywnie

