



Oddychaj świadomie, żyj pełniej!

Opis

Grzegorz Pawłowski – trener rozwoju osobistego, wykładowca akademicki, autor książek (m.in. *Oddech. Oddychaj świadomie, żyj pełniej!*) będzie naszym gościem we wtorek 28 maja o godzinie 18.00. Spotkanie *Piękno rytmu, czyli literatura i oddech* będzie miało charakter wprowadzenia do warsztatów prawidłowego, rytmicznego oddychania, które pomogą uwolnić się od stresu, lęków i negatywnych emocji.

Na początku imprezy, organizowanej w ramach Festiwalu Rytmajino w Saloniku Literacko-Artystycznym, zostaną ogłoszone wyniki i wręczone nagrody laureatom konkursu *Rytm miasta, rytm świata*, a na zakończenie będzie możliwość zakupu książek i uzyskania dedykacji autorskich.

Bezpłatne wejściówki można odbierać w Wypożyczalni dla Dorosłych (ul. Kilińskiego 16) od 21 maja br.

SPOTKANIE w ramach:

FESTIWALU
Ryt MAJ Ino

Spotkanie
AUTORSKIE



z **Grzegorzem
PAWŁOWSKIM**

trenerem rozwoju osobistego,
wykładowcą akademickim,
autorem książek, m.in. *Oddech.*
**Oddychaj świadomie,
żyj pełniej!**



połączone

z **WARSZTATAMI**
prawidłowego, rytmicznego
ODDYCHANIA,
które pomogą uwolnić się od stresu,
lęków i negatywnych emocji

28 maja 2019 r.
godz. **18⁰⁰**
SALONIK
LITERACKO-ARTYSTYCZNY
ul. Kilińskiego 16

BEZPŁATNE WEJŚCIÓWKI odbierać można **od 21 maja br.** w Wypożyczalni dla Dorosłych (ul. Kilińskiego 16). Zdjęcia wykonane podczas spotkania posłużą do celów promocyjnych Biblioteki Miejskiej im. Jana Kasprówicza w Inowrocławiu.

CATEGORY

1. Archiwum

POST TAG

1. @biblioteka
2. @bmjkinowroclaw
3. Inowrocław
4. rytmajino

Kategoria

1. Archiwum

Tagi

1. @biblioteka
2. @bmjkinowroclaw
3. Inowrocław
4. rytmajino

Data

2025/01/10

Data utworzenia

2019/05/18

Autor

Michał