

# Oddychanie uczuciami

written by Biblioteka SK | 30 maja 2019



O świadomym oddechu, który pozwala rozpoznać nasze najskrytsze uczucia, uwalniając z kleszczy lęku i negatywnych emocji, opowiadał Grzegorz Pawłowski – trener rozwoju osobistego, wykładowca akademicki, autor poradników. Można było nie tylko posłuchać naszego gościa i zobaczyć jego autorską prezentację, ale także spróbować kilku ćwiczeń relaksujących.

Na początku imprezy Grzegorz Pawłowski wylosował nazwiska laureatów konkursu Rytm miasta, rytm świata, a na zakończenie odpowiadał na pytania i wpisywał dedykacje autorskie. Spotkanie odbyło się w Saloniku Literacko-Artystycznym 28 maja w ramach Festiwalu Rytmajino.

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury

**Ministerstwo  
Kultury  
i Dziedzictwa  
Narodowego.**









