

W Filii nr 1, dnia 2 czerwca br. odbyły się warsztaty pt. „Siła pozytywnego myślenia”. Spotkanie poprowadziła Joanna Smoleńska coach, nauczycielka jogi, promotorka zdrowego odżywiania i świadomego macierzyństwa. Podczas zajęć prelegentka mówiła o „Mocy czterech kroków”, o wyciszeniu, uporządkowaniu myśli tak „aby nas nie kontrolowały”, o wolnej woli i stabilnym umyśle. Warsztaty uzupełniła ciekawa prezentacja, a posumowała ożywiona dyskusja. Na kolejne spotkania w ramach cyklu Klubu Różnorodnych Aktywności zapraszamy po wakacjach.



„Pozytywne” spotkanie w Filii nr 1

