

Príd'te sa porozprávať na tému stresu

**Psychosociálne centrum Vás pozýva na otváraciu diskusiu
„Možnosti zvládania stresu“, ktorá prebehne
v rámci projektu „Vylad'me telo a myseľ“**

Po diskusii sa môžete prihlásiť na ďalšie stretnutia (bloky) venované témam:

- * Nácvik relaxácie (autogénny tréning)**
- * Pohybom proti stresu (nácvik na uvoľnenie organizmu)**
- * Arteterapia (liečba umením)**

Vzhľadom na obmedzené kapacity miestnosti Vás prosíme
o potvrdenie Vašej účasti na jednotlivých blokoch.

Všetky aktivity na stretnutiach sú bezplatné so zabezpečeným občerstvením.



Tešíme sa na Vás

19. 06. 2014 o 14,00 hod.

v Zariadení núdzového bývania, Adlerova č. 4, Košice

na 2 posch., č. dverí 9

Kontakt: mail: znbpsc@gmail.com, tel.: 055/6986249, mobil: 0944 554 522

Na financovaní Zariadenia núdzového bývania sa spolupodieľa Košický samosprávny kraj

Tento projekt je realizovaný s finančnou podporou Fondu zdravia mesta Košice n. f.