Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Warsztaty „Sztuka bycia sobą”



Data
05-03-2026r.

Godzina
18.30–21.00

Miejsce
KDK „Gryf”, ul. Sobieskiego 13

Wstęp
płatny

Warsztat

Treść

5 marca Konstanciński Dom Kultury zaprasza na warsztaty z cyklu „Sztuka bycia sobą” – Ciałoczułe zrzucanie stresu i napięcia na wiosnę. Start o godz. 18.30.

Warsztaty w kontakcie ze sobą i swoim ciałem, ukierunkowane na redukcję stresu oraz napięć psychofizycznych. Doświadczeniowa praca pomoże w osiągnięciu głębokiego rozluźnienia, odzyskaniu poczucia bezpieczeństwa i wewnętrznej równowagi.

Warsztaty poprowadzi Anna Krajewska – doświadczona trenerka i psychoterapeutka Gestalt, dla której twórczość w kontakcie z kulturą i naturą staje się językiem emocji i relacji. Obowiązują zapisy mailowe: Krajewska [dot] sztuka  gmail [dot] com (Krajewska[dot]sztuka[at]gmail[dot]com)

Koszt udziału w warsztatach: 100 zł

Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/events/warsztaty-sztuka-bycia-soba