



**Magiczny
Kraków**

Warsztaty radzenia sobie ze stresem dla seniorów

2020-09-08

Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw oraz grupa nieformalna Senior Plus zapraszają do udziału w bezpłatnych warsztatach pn. "ZE STRESEM NA TY - Warsztaty radzenia sobie ze stresem dla Seniorów". Projekt adresowany jest do osób 60+, mieszkających na terenie Krakowa.

Dzięki udziałowi w warsztatach pn. "ZE STRESEM NA TY - Warsztaty radzenia sobie ze stresem dla Seniorów" nasi kursanci dowiedzą się:

- Jaki jest ich styl zarządzania czasem;
- Odnajdą więcej spokoju i harmonii w codziennym życiu;
- Przestaną się przejmować zmartwieniami;
- Nauczą się jak skutecznie radzić sobie ze stresem w sytuacji wymagającej; podjęcia natychmiastowej decyzji;
- Pozną techniki relaksacji, które będą mogli stosować w domu.

Jeżeli jesteś zainteresowany udziałem w bezpłatnych warsztatach to zapraszamy do kontaktu telefonicznego: 506 303 304.

Masz możliwość wyboru dogodnego terminu zająć - warsztaty przedpołudniowe lub popołudniowe. Podczas warsztatów gwarantujemy poczęstunek, materiały szkoleniowe oraz gadżet do relaksu w domu. Zapraszamy do zapisów!