

“ZATRZYMAJ SIĘ... NA CHWILĘ”

Sierpniowe spotkania w bibliotece



**Krotoszyńska Biblioteka Publiczna im. Arkadego Fiedlera
zaprasza na bezpłatne spotkania.**

W trakcie których spróbujemy uspokoić się i zrelaksować, popracować z oddechem, nawiązać kontakt ze swoim ciałem.

Każde spotkanie to zamknięta całość, złożona z 3 części:

1. oddech/medytacja,
2. praca/ćwiczenie terapeutyczne,
3. relaksacja/wizualizacja.

Czas i miejsce:

Trzy kolejne poniedziałkowe wieczory:

- **5, 12, 19 sierpień**
- **Godzina 18.00**

Biblioteka ul. Benicka 9 (parter - duża sala)

Zapisy i informacja:

- KBP tel. 062 725 27 83 lub biblioteka@krotoszyn.pl

Ilość miejsc ograniczona

Prowadząca: Monika Pachurka; terapeutka Gestalt, muzykoterapeutka, nauczycielka muzyki w trakcie formacji "Terapia pracy z ciałem"

Ważne: Zajęcia te mogą stanowić uzupełniającą się całość; jednak każde z osobna jest zamkniętą i pełną całością. Prosimy o przyniesienie ze sobą śpiworu lub grubszego koca (ewentualnie poduszkę), wygodne ubranie.