

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI

CULTURAL BODYWORK - celostna sprostititev telesa in duha

Petek, 24. 2. 2023, ob 17.00

Hiša žive dediščine v Beli Cerkvi

V današnjem stresnem načinu življenja, ko ves čas nekam hitimo, po navadi pozabimo nase in na svoje telo. Šele bolečina nas spomni na to, da bi bilo dobro nekaj narediti zase. A zakaj



bi čakali tako dolgo? Eden izmed učinkovitih načinov "servisiranja" telesa je tudi masaža. Ste vedeli, da redna masaža enkrat na mesec za naše telo naredi enako korist kot dober trening dvakrat na teden?

**Predstavitev tehnike in praktična delavnica:
enostavni, a zelo učinkoviti masažni prijemi za
sproščanje ramenskega obroča in glave (sede na stolu)**

Izvajalka: **Darja Hrovatič**,
licencirana učiteljica Cultural bodyworka

Prijazno vabljeni.

Informacije in prijave: 05 907 57 09 ali 031 305 640 in na
zvonka.potocar@ric-nm.si