

**16. 12. 2019, ob 17.00,**  
**KKC Dolenjske Toplice**  
***Regresija za zdravje***

Na zadnjem srečanju v nizu treh spoznavnih srečanj z regresoterapijo se boste posvetili zdravju in ozavestili tisto preteklo inkarnacijo, ki najbolj vpliva na naše fizično oziroma psihično zdravje v današnjem življenju.

Udeležba na prejšnjih dveh srečanjih ni pogoj za tokratno udeležbo! Izvajalka je regresoterapevtka **Vesna Božič Mauko**.

**S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo, blazino in ruto za čez oči.**

**19. 12. 2019, ob 17.00,**  
**KKC Dolenjske Toplice**  
***Sladki pelin od semena do izdelkov***

Zdravilne rastline in izdelki iz njih so vse bolj iskani, saj posegamo po njih, ko gre za naše zdravje, dobro počutje ali kot preventiva pred težavami sodobnega

načina življenja. Sladki pelin (*Artemisia annua L.*), znan tudi pod imenom enoletni pelin, je trenutno ena izmed najbolj iskanih zdravilnih rastlin pri nas. Prav gotovo bo tudi zato tema zanimiva.

Izvajalka je **Irena Zupančič**, izkušena v gojenju in predelavi sladkega pelina.

**SODELOVANJE S**  
**KNJIŽNICO**

**17. 12. 2019, ob 17.00**  
***Ura pravljic***

Povezali smo se z vodjo knjižnice **Zvonko Peterlin**, ki vsak mesec izvaja ure pravljic za otroke. Za popestritev srečanja bo tematsko ustvarjalno delavnico izpeljala **Nina Kolar**.

**Informacije in prijave na**  
**05 907 57 10 ali 031 329 567 in**  
**na [zvonka.potocar@ric-nm.si](mailto:zvonka.potocar@ric-nm.si)**

Projekt sofinancirata Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti in Evropski socialni sklad v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014 - 2020, prednostne osi: 9. Socialna vključenost in zmanjševanje tveganja revščine, prednostne naložbe: 9.1. Aktivno vključevanje, vključno s spodbujanjem enakih možnosti in dejavnega sodelovanja ter izboljšanje zaposljivosti in specifičnega cilja: 9.1.3. Preprečevanje zdrsra v revščino oziroma socialno izključenost in zmanjševanje neenakosti v zdravju.



RAZVOJNO  
IZOBRAŽEVALNI  
CENTER NOVO MESTO



**Večgeneracijski**  
**center Skupaj**

**BREZPLAČNE**  
**AKTIVNOSTI**

**DOLENJSKE TOPLICE**

**DECEMBER 2019**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA DELO, DRUŽINO,  
SOCIALNE ZADEVE IN ENAKE MOŽNOSTI



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST

# ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE

2. 12. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

## *Zadihajmo s plesom*

Ples je govornica telesa, ki se izraža skozi ritem glasbe in z vsakim gibom se v človekovi duši ustvarja zadovoljstvo.

Na delavnici boste pregibali vse dele telesa, se ob glasbi posvetili različnim načinom gibanja, ki nam pomagajo ozaveščati naša čustvena stanja.

Plešemo bosí, v nedersečih nogavicah ali copatih, v lahkih večslojnih oblačilih, ki nam omogočajo gibanje.

**Za sproščanje ob zaključku prinesite podlogo za ležanje in stekleničko vode.**

Delavnico bo vodila **Zvonka Potočar**, ki se z radostjo predaja plesu in meditaciji v gibanju.

5. 12. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

## *Z gongi do sprostitve telesa in duha*

Zvočno sproščanje predstavlja aktivno polje zvoka (zvokovni ovoj), ki se ustvari ob igranju na starodavna glasbila. Gostota tonov mnogih instrumentov, med katerimi ima vodilno vlogo ravno gong, kateremu se pridružujejo kristalne in himalajske posode ter šamanski in oceanski boben, vzpostavijo skorajda otipljivo valovanje zvoka

Zvok podpre posameznika, da sprosti tiste manj prijetne občutke in stanja neravnovesja v telesu ter poveča veselje in lahkotnost do življenja. Delavnica je primerna za vse generacije.

Izvajalka delavnice je **Irena Zupančič**, ki je usposobljena za igranje na gonge in tibetanske posode.

**S seboj prinesite ležalno podlogo, odejo in vzglavnik ter stekleničko vode.**

*nadomestni termin odpadle  
delavnice zaradi bolezni*

9. 12. 2019, ob 17.00,  
KKC Dolenjske Toplice

## *Vmesno postenje in lepota*

Udeleženci boste po delavnici imeli dovolj znanja, da se pričnete prehranjevati po metodi vmesnega postenja in tudi shujšate na zdrav način. Ne le shujšate, tudi obvladujete svojo težo v daljšem obdobju. Prav tako si boste z avtofagijo, z naravnim samoregenerativnim procesom v telesu, bistveno popravili zdravje.

Udeleženke boste znale same izvajati hitro masažo obraza, ki vam bo z obraza zbrisala vsaj 5-7 let, če ne več.

Spoznale pa boste tudi, kako si negovati prsi ter kako izbrati pravi modrček, vse to s ciljem ohraniti zdrave prsi.

Izvajalka je **Vesna Cetinski**, zagovornica mota **LZZ**, lepa zdrava zadovoljna 45+.

