

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V STRAŽI

DELAVNICA ZA OSEBNO RAST IN ZDRAVJE

Četrtek, 15. 9. 2022, OB 17.00

Dnevni center vseh generacij (bivši lokal pod TUŠ-em)

Pet zdravih navad za vsakogar

Delavnico bo vodil **Dušan Portatis Kovač**, ki se ukvarja z gojenjem in predelavo zdravih rastlin, svetovanjem in terapevtsko dejavnostjo. Med drugim je odličen kuhar, zeliščar in nagrajeni evropski inovator 2021. Neodvisna komisija ga je med 3.700 proizvajalci v Evropi s področja farmacije in medicine nagradila kot evropskega inovatorja holističnega pristopa predelave hrane kot hranilo in naravno zdravilo.

Iz različnih gob, zelišč, divjih in zdravih rastlin izdeluje naravno zdravilo od macerata do hranila. Predava o lastnih izkušnjah, ko je 15 let delal na sebi in je sedaj pri 60-ih letih cel, torej zdrav.

Njegove teme in glavni poudarki so: voda, kisik, gibanje, hrana in umiritev. Poučuje o pomembnosti pravilne hidracije v telesu, vplivu gibanja na delovanje notranjih organov, umski umiritvi in nočnem počitku, dihalnih vajah in o hranilih za vsako celico v našem telesu.



Njegova predavanja so konkretna s prikazom različnih vaj in drugih praktičnih nasvetov. Prijazno vabljeni.

Informacije in prijave:

031 305 640 ali 07 38 48 551

zvonka.potocar@ric-nm.si ali

karmen.turk@obcina-straza.si