

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V STRAŽI

USTVARJALNA DELAVNICA

Sreda, 15. 2. 2023, ob 17.30

Dnevni center vseh generacij (pod TUŠ-em)

PUSTNE MASKE

Pust se bliža in če nimate še maske, se lahko pridružite delavnici, ki jo bo vodila **Darja Hrovatič**.

Pomagala vam bo z idejami in rešitvami, kako si izdelati izvirno masko, ki jo boste lahko uporabili na pustno soboto ali v torek.



Material in pripomočki bodo na voljo na delavnici.

Prijazno vabljeni.

Informacije in prijave:

031 305 640 ali 07 38 48 551

zvonka.potocar@ric-nm.si ali karmen.turk@obcina-straza.si

BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V STRAŽI

Celostna sprostitvev telesa in duha - Cultural bodywork

Sreda, 22. 2. 2023, ob 17.30

Dnevni center vseh generacij (pod TUŠ-em)

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: 031 305 640 ali 07 38 48 551
zvonka.potocar@ric-nm.si ali karmen.turk@obcina-straza.si