

# BREZPLAČNE AKTIVNOSTI V STRAŽI

## *Celostna sprostitiv in masaža dlani*

**ponedeljek, 22. 5. 2023, ob 18.00**

**Dnevni center vseh generacij (pod TUŠ-em)**

Stresni način življenja nam ni v prid, saj po navadi pozabimo nase in na svoje telo. Šele bolečina nas spomni na to, da naše telo potrebuje skrb, ki jo lahko zagotovimo tudi in predvsem z masažo.

Februarju smo predstavili izhodišča in tehniko masaže Cultural bodywork - celosten pristop dela s telesom. Med drugim ste spoznali masažne prijeme za sproščanje glave in ramenskega obroča.



Na tokratni delavnici boste začeli z vajami za ogrevanje sklepov in raztegovanje mišic celega telesa. Naučili se boste masaže dlani z izmenjavo v paru in nato še samomasažo dlani. To vam bo pomagalo do boljšega počutja in pri sproščanju napetosti.

Delavnico bo vodila **Darja Hrovatič, licencirana učiteljica Cultural bodyworka in NPK klasične masaže.**

**Prijazno vabljeni.**

**Informacije in prijave:** 031 305 640 ali 07 38 48 551  
[zvonka.potocar@ric-nm.si](mailto:zvonka.potocar@ric-nm.si) ali [karmen.turk@obcina-straza.si](mailto:karmen.turk@obcina-straza.si)