

Mindfulness to starożytna praktyka, która jest obecnie najgorętszym trendem w wellness. Od redukcji stresu do poprawy koncentracji, mindfulness jest potężnym narzędziem do osiągnięcia większego spokoju i jasności w dzisiejszym zabieganym świecie. 🧘

Jeśli chcesz się dowiedzieć, o co w niej tak naprawdę chodzi oraz dlaczego stała się ona tak popularna, weź udział w webinarze 10 maja o godzinie 18:00 przygotowanym przez inicjatywę Studenci Dla Zdrowia oraz projekt The Presja. ❤️

Prelegentką podczas spotkania będzie Karolina Jasińska - terapeutka w inicjatywie The Presja. Podczas webinaru poznasz odpowiedź między innymi na pytania:

- 💡 Do czego można stosować mindfulness?
- 💡 Co to tryb działania i tryb bycia?
- 💡 Od czego zacząć, gdy chcemy zacząć praktykować mindfulness?

Pod koniec spotkania odbędzie się również krótkie, praktyczne ćwiczenie na żywo!

Nie zabraknie czasu na zadanie pytania i rozwianie wszelkich wątpliwości i zaciągnięcie porady.

Podsumowując:

📅 10 maja 2023

🕒 18:00

💻 Facebook Live

Nie przegap tego wydarzenia i odkryj magię mindfulness dla siebie!

Zapraszamy! ❤️