



WARSZTAT UWALNIANIA STRESU



MARIA SOŁTYS

- Instruktorka Jogi Kundalini KRI
- Certyfikowany coach systemowy
- Zawodowa artystka
- Ślawistka
- Liderka Ceremonii Kakao
- Multiinstrumentalistka

8.03.2024
GODZINA 10.00

**MEJSCE – SALA FITNESS
CENTRUM ADAPTOWANEJ AKTYWNOŚCI
FIZYCZNEJ I SPORTU SUM,
UL. MEDYKÓW 8, KATOWICE**

*Rozpoznasz, w jaki sposób
stres działa na Ciebie i Twoją
indywidualną osobowość*

*Doświadczysz relaksacji
progresywnej Jacobsona*

*Na koniec zapraszamy Cię
do relaksu przy dźwięku
mis kryształowych*

*Dowiesz się, w jaki sposób
szybko rozgrzać i rozluźnić ciało*

*Poznasz techniki oddechowe
tzw. pranajamy, które pomagają
uspokoić i zbalansować system*

WNoZKobietom



***czas trwania około 2 h**

Zapisy u Pani mgr Weroniki Staroń
Dziekanat WNoZK - tel. 32 208 87 35
*obowiązuje luźny strój



Śląski
Uniwersytet
Medyczny
w Katowicach

