



Neformalni izobraževalni program – 36 urni program ohranjanja zdravja

Projekt

Večgeneracijski center Gorenjske

Ciljna skupina

Osebe s težavami v duševnem zdravju

Tema

Ohranjanje zdravja – vsebine zajemajo vse komponente človeka: telo, um in duha.

- Gibalne vaje
- Pomen spanja
- Mantre
- Zaznavanje okolice s čuti
- Preprečevanje stresa
- Naravna hrana in adetivi v prehrani
- Energijske vaje
- Komunikacija (pohvala in konstruktivna kritika)

Termin plan

17.1.2018 do 14.11.2018

Več informacij

info@lu-jesenice.net ali 04 58 33 800