

Zapisz się na bezpłatne warsztaty
i zredukuj stres.

WWW.LACZNOSCZNATURA.PL





Zgłoś się na warsztaty w ramach projektu "Zaopiekowani w stresie – natura jako źródło zdrowia psychicznego"!



Chcesz poprawić swoje zdrowie psychiczne, nauczyć się radzić ze stresem i czerpać korzyści z kontaktu z naturą?

Jeśli tak, zapisz się na warsztaty!



WWW.LACZNOSCZNATURA.PL



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



NIW



NOWE
FIO



Instytut
Psychologii
Stresu



Zachęcamy do zgłaszania swoich grup, placówek, miejsc, instytucji, w których czujesz, że takie warsztaty są potrzebne. Możemy objąć wsparciem bezpłatnie 300 osób z województwa łódzkiego i mazowieckiego. Możemy przyjechać do Was lub zaprosić do siebie do jurty w lesie (w województwie mazowieckim, w okolicach Gostynina). Mogą wziąć udział zarówno osoby dorosłe jak i dzieci i młodzież.



Każdy uczestnik otrzyma od nas folder edukacyjny oraz termos.



WWW.LACZNOSCZNATURA.PL



**KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO**



**NOWE
FIO**



Dlaczego warto wziąć udział?



1. Redukcja stresu:

- * Nauczysz się skutecznych technik relaksacyjnych i oddechowych, które pomogą Ci obniżyć poziom stresu i napięcia.



2. Lepsza koncentracja i kreatywność:

- * Poznane techniki oraz czas spędzony na świeżym powietrzu poprawi Twoją koncentrację i pobudzi kreatywność.

3. Nowe umiejętności:

- * Nauczysz się praktycznych ćwiczeń, które pomogą Ci w codziennym życiu.



WWW.LACZNOSCZNATURA.PL



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



NOWE
FIO



Instytut
Psychologii
Stresu

Co oferujemy?

* Warsztaty stacjonarne: 2-godzinne bezpłatne warsztaty prowadzone przez profesjonalnych trenerów



* Spacer terapeutyczny: Każdy warsztat zawiera spacer terapeutyczny po parku lub lesie, który wzmacnia poczucie wewnętrznego spokoju i relaksu.

* Wsparcie i społeczność: Poznasz ludzi, którzy borykają się z podobnymi problemami, co pozwoli Ci nawiązać wartościowe relacje i wzajemne wsparcie.



WWW.LACZNOSCZNATURA.PL



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



NOWE
FIO



Instytut
Psychologii
Stresu

Jak się zgłosić?



- * Odwiedź naszą stronę www.lacznoscznatura.pl/rekrutacja i wypełnij formularz zgłoszeniowy.
- * Rodzaje zgłoszeń: jako uczestnik indywidualny lub zgłoszenie jako grupa.

Nasz zespół skontaktuje się z Tobą, aby ustalić szczegóły udziału i potwierdzić Twoje zgłoszenie.



WWW.LACZNOSCZNATURA.PL



KOMITET
DO SPRAW
POŻYTKU
PUBLICZNEGO



NOWE
FIO

