

Wiadomości

Czwartek, 14 grudnia 2017

Sztuka autorelaksu w „Damskiej torebce”

Tematem czwartkowego warsztatu był „Autorelaks w pigułce”, a uczestniczki spotkania poznały proste minimalistyczne metody relaksowania się poprzez masaż dłoni (jogę dłoni) oraz masaż stóp (refleksologie stóp). Najważniejszym elementem spotkania było odpowiedzenie sobie na pytanie, jak się relaksować w czasach, gdy obowiązków nieustannie przybywa, a czasu ciągle brakuje.

Okazuje się, że kluczem jesteśmy my same a najważniejsze co musimy sobie dać to czas i przestrzeń. Wystarczy 15-20 minut dziennie poświęcić tylko dla siebie: zamknąć drzwi, wyłączyć telefon, wybrać ulubioną metodę relaksu. Uczestniczki warsztatów przyszły z chęcią nauczenia się techniki relaksacji, znalezienia sposobu na wyciszenie i odprężenie. Czy Pani Dorocie udało się spełnić ich oczekiwania? Jestem przekonana, że tak!

Informacji o nowych warsztatach wypatrujcie w marcu.

PPi