

Gmina Pelplin

W poszukiwaniu harmonii i spokoju

W poszukiwaniu harmonii i spokoju

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI,
MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH Z GMINY PELPLIN



Nie musisz być specjalistą, żeby zadbać
o siebie i bliskich.

Projekt dla każdego, kto chce lepiej
rozumieć emocje, stres i codzienne
wyzwania.

NAWET NIEWIELKIE PROBLEMY, GDY SĄ IGNOROWANE, MOGĄ UROSNAĆ.
ROZMOWA TO NIE SŁABOŚĆ – TO PIERWSZY KROK DO ZMIANY.

**Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach
o zdrowiu psychicznym!**

Porozmawiamy o stresie, emocjach, wypaleniu i tym, jak
dbać o siebie i bliskich.

Wspólnie stworzymy bezpieczną przestrzeń do rozmowy,
nauki i wsparcia.

TEMATYKA WARSZTATÓW:

- Jak dbać o zdrowie psychiczne? - prelekcja /25.06.2025 18.00-20.00
- Sposoby i metody radzenia sobie ze stresem - prelekcja /30.06 18.00-20.00
- Redukcja stresu przez uważność - warsztat (mindfulness)/ terminy do ustalenia
- Relaksacja i odprężenie w profilaktyce zdrowia psychicznego
- Koncert relaksacyjny (muzykoterapeutyczny) mis, gongu i handpana

MIEJSCE: Remizo-Swietlica w Wielkim Garcu

*Na uczestników czekają praktyczne materiały, pyszna herbata
i cudowna atmosfera.*

PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W WIELKIM GARCIE PRZY WSPARCIU FINANSOWYM
MIASTA I GMINY PELPLIN, WE WSPÓŁPRACY Z FUNDACJĄ UWĄŻNI, BŁOGOSTAN



Kategoria - Aktualności

Data publikacji -24 czerwca 2025 godz. 13:33

Koło Gospodyń Wiejskich w Wielkim Garcu zaprasza na **cykl bezpłatnych warsztatów o zdrowiu psychicznym** dla dzieci, młodzieży i dorosłych z Gminy Pelplin.

Będzie można porozmawiać o emocjach, stresie, wypaleniu i tym, jak lepiej dbać o siebie i swoich bliskich. Na uczestników czekają prelekcje, relaksacja, mindfulness, koncert mis i gongów oraz pyszna herbata!

Remizo-Świetlica w Wielkim Garcu

Start: 25 czerwca 2025

godz. 18:00-20.00

Dołączcie do nas – stworzymy bezpieczną przestrzeń rozmowy i wsparcia

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu Gminy Pelplin, we współpracy z Fundacją uWażni i Fundacją Błogostan.

#ZdrowiePsychiczne #WarsztatyKGW #Pelplin #HarmoniaiSpokój #KołoGospodyń #uWażni #Błogostan #WielkiGarc

W poszukiwaniu harmonii i spokoju

PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DLA DZIECI,
MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH Z GMINY PELPLIN



Nie musisz być specjalistą, żeby zadbać
o siebie i bliskich.

Projekt dla każdego, kto chce lepiej
rozumieć emocje, stres i codzienne
wyzwania.

NAWET NIEWIELKIE PROBLEMY, GDY SĄ IGNOROWANE, MOGĄ UROSNAĆ.
ROZMOWA TO NIE SŁABOŚĆ – TO PIERWSZY KROK DO ZMIANY.

**Zapraszamy do udziału w bezpłatnych warsztatach
o zdrowiu psychicznym!**

Porozmawiamy o stresie, emocjach, wypaleniu i tym, jak
dbać o siebie i bliskich.

Wspólnie stworzymy bezpieczną przestrzeń do rozmowy,
nauki i wsparcia.

TEMATYKA WARSZTATÓW:

- Jak dbać o zdrowie psychiczne? - prelekcja /25.06.2025 18.00-20.00
- Sposoby i metody radzenia sobie ze stresem - prelekcja /30.06 18.00-20.00
- Redukcja stresu przez uważność - warsztat (mindfulness)/ terminy do ustalenia
- Relaksacja i odprężenie w profilaktyce zdrowia psychicznego
- Koncert relaksacyjny (muzykoterapeutyczny) mis, gongu i handpana

MIEJSCE: Remizo-Swietlica w Wielkim Garcu

*Na uczestników czekają praktyczne materiały, pyszna herbata
i cudowna atmosfera.*

PROJEKT REALIZOWANY PRZEZ
KOŁO GOSPODYŃ WIEJSKICH W WIELKIM GARCIE PRZY WSPARCIU FINANSOWYM
MIASTA I GMINY PELPLIN, WE WSPÓŁPRACY Z FUNDACJĄ UWĄŻNI, BŁOGOSTAN

