

10, 16, 17, 21, 26, 27 LISTOPADA: Książka z TREszczem - prelekcje i warsztaty jak osiągnąć odporność psychiczną

10.11.2026
Inne
Mediateka Raszei

W programie listopadowych zajęć: praktykowanie kontaktu ze swoim układem nerwowym oraz kreowanie zachwytu, relacji i spokoju. Zapisy i szczegółowe informacje: www.centrumharmonii-torun.pl

Projekt realizowany dzięki wsparciu Gminy Miasta Toruń

- 5 listopada (czwartek), godz. 17.00-18.30: pokazowa sesja oddechowa; szczególnie młodzież i nauczyciele;
- 6 listopada (piątek), godz. 10.45-12.15: pokazowa sesja oddechowa; szczególnie seniorzy i rodzice dzieci do 7 roku życia;
- 10 listopada (wtorek), godz. 9.30-11.00: sesje warsztatowe ćwiczeń TRE;
- 16 listopada (poniedziałek), godz. 9.30-11.00 i godz. 17.00-18.30: sesje warsztatowe ćwiczeń TRE dla seniorów;

- 17 listopada (wtorek), godz. 17.00-18.30: sesje warsztatowe ćwiczeń TRE;
- 21 listopada (sobota), godz. 9.30-12.30: prelekcja Dotykać natury i warsztat florystyczny (zajęcia dla młodzieży);
- 26 listopada (czwartek), godz. 17.00-18.00: prelekcja dla seniorów Dotykać natury;
- 27 listopada (piątek), godz. 9.30-10.30: prelekcja Dotykać natury; godz. 10.45-12.15 warsztat florystyczny; godz. 12.30-13.30; prelekcja Dotykać natury (zajęcia dla młodzieży i rodziców).

- Udostępnij: Facebook
- Udostępnij: X
- Drukuj
- PDF

Zobacz wszystkie wydarzenia