

BEHARANGOZÓ

Örömmel tájékoztatjuk az érdeklődőket, hogy
új, ingyenes lehetőséggel bővül a
Mentálhigiénés Műhely Prevenciós Szolgálata

LÉGZÉSTRÉNING

csoportos foglalkozás 5-25 fő részére havonta egy szombaton
alkalmanként 1-1,5 órás időkeretben

HALÁSZ GÁBOR

instruktor, légzés tréner vezetésével

A légzésünk hatással van egészségünk minden területére: alvásra
emésztésre, a mozgásra, a mentális állapotra, betegségekre
regenerációra..... Elképesztő változásokat érhetünk el
segítségével, egyszerűen működik, nem kell hozzá semmilyen
segédeszköz, csak a levegő, ami ingyen van...

Éljen az ingyenes tréning lehetőségével !

Első foglalkozás: 2024. április 27-én 15.00 órakor

Helyszín: Babits Mihály Kulturális Központ

(Szekszárd, Szent István tér 10.)

Páskum terem

Információ: **Halász Gábor**, +36/30-245-1132

Pócs Margit, a Mentálhigiénés Műhely elnöke

+36/20-473-0644, 74/511-721

www.mentalmuhely.hu

