

**POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE
ODDZIAŁ W BIELSKU-BIAŁEJ**

zaprasza na wykład psychologiczny:

ZWOLNIĆ TEMPO

CZYLI JAK ŻYĆ ZDROWO W ZWARIOWANYM ŚWIECIE

Program wykładu:

1. Zagrożenia związane z dużym tempem życia
2. Rozpoznawanie potrzeb i sygnałów organizmu
3. Naturalne cykle aktywności i relaksu
4. Podtrzymywanie i odzyskiwanie wewnętrznej równowagi



Termin:

26 czerwca 2012 r. (wtorek), godz. 18:00

Wykład poprowadzi:

Anna Bukowska-Kluska – psycholog, psychoterapeuta

*Ze względu na ograniczoną ilość miejsc, prosimy o zgłoszenia telefoniczne lub e-mailowe:
Anna Bukowska-Kluska (tel.: 793-058-007, e-mail: a.bukowskakluska@gmail.com)*

POLSKIE TOWARZYSTWO TATRZAŃSKIE – ODDZIAŁ W BIELSKU-BIAŁEJ

adres: 43-300 Bielsko-Biała, ul. 3 Maja 1

strona www: <http://www.bielsko.ptt.org.pl/>

e-mail: bielsko@ptt.org.pl

tel. kom.: 661-536-667

