

## Vabilo na brezplačno delavnico "ADIJO STRES"

Vabimo vas na brezplačno delavnico **ADIJO STRES**, ki bo potekala

**24. septembra 2024 od 16.00 do 17.15 v ČS Dravlje.**

Na delavnici, ki jo bo vodil **Andrej Renčelj**, učitelj joge, boste spoznali:

- Kako deluje **stresni odziv** skozi anatomijo telesa in
- Uporabne **tehnike obvladovanja stresa ter sproščanja**, ki jih lahko vpelžete v svoje vsakdanje življenje.

Delavnica je primerna za vsakogar, ne glede na predznanje.

**Nasvet:** Oblecite se udobno zaradi praktičnih vaj sproščanja.

**Lokacija:** ČS Dravlje, Draveljska ulica 44, 1117 Ljubljana

Prijave niso potrebne – vabljeni!



Četrtna skupnost  
Dravlje



Mestna občina  
Ljubljana



Organizacija Združenih  
narodov za izobraževanje,  
znanost in kulturo



Unescovo  
kreativno mesto  
od 2015