

ZAPRASZAJĄ

na spotkanie seminaryjne

Spotkanie odbędzie się **19 czerwca 2018 r.**

Zdrowie w każdym wieku.

*Jak dbać o siebie, aby cieszyć się dobrostanem
przez całe życie?*

w Bibliotece Publicznej im. Heliodora Święcickiego w Śremie ul. Grunwaldzka 10
godzinach od 10.00 do 14.00

Program:

➤ **Mindfulness dla zdrowia**

Monika Łuczak – psycholog, psychoterapeuta. Certyfikowana nauczycielka MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) przez The Institute for Mindfulness-Based Approaches z siedzibą w Niemczech.

➤ **Rola odżywiania w umacnianiu zdrowia psychicznego**

Patryk Reimisz absolwent dietetyki oraz psychologii. Ukończył również podyplomowe studium pomocy psychologicznej w dziedzinie seksuologii oraz 4-letnie szkolenie w psychoterapii indywidualnej i grupowej.

➤ **Fitness mózgu – jak dbać o swój umysł, aby służył nam przez lata.**

Robert Haściło psycholog, certyfikowany specjalista psychoterapii uzależnień, biegły sądowy w zakresie uzależnienia od alkoholu. Ukończył m.in. 4-letnie szkolenie w psychoterapii indywidualnej oraz 3-letnie szkolenie z terapii krótkoterminowej.

Wyrażamy przekonanie, że spotkanie pogłębi współpracę instytucji, dla których zdrowie jest priorytetem.

Prosimy o potwierdzenie przybycia imieniem i nazwiskiem na numer tel. 61 28 28 016 do dnia 5 czerwca 2018 r.