



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD ZA  
REGIONALNI RAZVOJ  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



## VABILO NA DELAVNICO »SPROŠČENO V LETO 2019«

LTO Laufar Cerčno v sodelovanju s Centrom za krepitev zdravja ZD Idrija organizira delavnico z naslovom »Sproščeno v leto 2019«, ki bo **v sredo, 16. januarja, ob 17. uri**, v prostorih **Coworkinga Cerčno (VCC, Bevkova ul. 22)**.

Z novim letom prihajajo novi izzivi, ki od nas zahtevajo premik iz cone udobja, saj bomo le tako lahko osebno in poslovno napredovali. Spremembe pa v našem življenju lahko povzročajo stres. Ko stopamo novim zmagam naproti, je pomembno, da pomislimo tudi na naše zdravje in se naučimo uspešno spopadati s stresom, pri čemer so nam v pomoč različne sprostitvene tehnike.

Na izobraževalni delavnici boste:

- spoznali osnovne značilnosti sproščanja in njegove koristi;
- preizkusili tri različne tehnike sproščanja (dihalne vaje, postopno mišično sproščanje in vizualizacijo pomirjujočega kraja) ter spoznali njihove prednosti;
- dobili priporočila kako jih lahko izvajate tudi sami kjerkoli in kadarkoli - doma ali v službi.

Delavnico bo vodila **Martina Lukan**, univ. dipl. psihologinja, predvideno trajanje dogodka je **uro in pol**.

Za udeležbo na dogodku je potrebna **predhodna prijava**. Prijavite se lahko na elektronski naslov: [minca.slakonja@visitcerkno.si](mailto:minca.slakonja@visitcerkno.si) ali na telefonsko številko: 064 277 696. Število mest je omejeno. Prijave zbiramo do zasedbe prostih mest.

**Izobraževalna delavnica je za udeležence brezplačna. Izvedena bo v okviru projekta »FORMICA 2 Cerčno-Idrija-Logatec«, ki je sofinanciran s strani Republike Slovenije in Evropskega sklada za regionalni razvoj ter projekta »Nadgradnja in razvoj preventivnih programov ter njihovo izvajanje v primarnem zdravstvenem varstvu in lokalnih skupnostih«, ki je sofinanciran s strani Republike Slovenije in Evropske Unije iz Evropskega socialnega sklada.**

Zdravje je naše največje bogastvo. Poskrbimo zanj!

Lepo vabljeni.