

Pensiunea Lunca Sibiului vă invită la atelierul de weekend:

Exerciții de relaxare pentru anxietate și atacuri de panică.



Să facem față anxietății și atacurilor de panică.

Atelierul este destinat celor care vor să se relaxeze, să vorbească despre anxietatea din viața lor și celor care iubesc mișcarea și comuniunea cu natura. În cadrul atelierului participanții exersează modalități de reducere a nivelului anxietății; sunt învățați cum să facă față mai bine atacurilor de panică.

Perioada: weekendul 31-2 aprilie 2017 (sosirea vineri seara și încheierea duminică după prânz)

Ce facem în aceste zile:

Discutăm, ne ascultăm, ne relaxăm, ne plimbăm în natură. Programul este realizat de către Alex Lescau, un psihoterapeut cu o bogată experiență în abordarea diverselor probleme asociate anxietății și de către Daniel Troanca, sportiv și ghid montan experimentat și pasionat de natură, sănătate fizică și mișcare în aer liber. Ne adresăm sufletului și corpului tău. Vom învăța cum să gestionăm anxietatea și stresul, cum să ne relaxăm și să ne autocunoaștem prin mișcare și excursii în natură.



Locație: sat Sibiul, Mărginimea Sibiului, jud. Sibiu. Gazda acestui eveniment este Pensiunea Lunca Sibiului unde sunt oferite excelente servicii de masă și cazare în camere cu unul sau două paturi.

Participați. Numărul maxim de participanți este de 12 persoane.

Taxă de participare: 250 euro per persoană sau 450 euro per cuplu/pereche (masa și cazarea incluse)

Pentru înscriere se achită un avans de 30% din cost până în data de 20 martie 2017

Date de contact:

Alexandru Lescau: 0722 683 862, email: allescau@yahoo.com