



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana

Spletni naslov: <http://nikolisam.si> E-pošta: nikolisam@outlook.com

DŠ: 29377579 TRR: 0201-4008-9753-773 031 016 103

DEJAVNOSTI V MESECU: APRIL - MAJ 2018, dvorana v kleti, Bratovševa ploščad 30

DEJAVNOST	KRATEK OPIS	DAN	URA
ČAJ OB PETIH Tedenska druženja, družabne igre	Ustvarjalne in animacijske delavnice, preizkus v igranju šaha, v kartanju, in drugih družabnih iger	VSAK ČETRTEK	16:00 – 19:00
RISARSKO IZRAŽANJE	Ljubiteljsko izražanje z različnimi tehnikami risanja. Toplo vabljeni, če se želite postati umetnik risarskega izražanja.	VSAK ČETRTEK	17:00 – 19:00
MERJENJE KRVNEGA TLAKA	Brezplačno merjenje krvnega tlaka in splošni nasveti glede vzdrževanja tlaka	ČETRTEK 5.4.2018 3.5.2018	17:00 – 18:40
DELAVNICA ZA URJENJE SPOMINA	Vaje za krepitev in urjenje in ohranjanje spomina, pozornosti in socialne inteligence	ČETRTEK 5.4.2018	17:30 – 19:00
AKTIVIRANJE ČAKER Energijske delavnice za boljše počutje in zdravje	<ul style="list-style-type: none">- Pomen sistema čaker in posamezne čakre.- Najbolj pogoste zdravstvene težave in bolezni ter Vzroki za disharmonijo, vezano na določeno čakro.- Vaje za aktiviranje čaker (mante, mudre, mentalne...)	ČETRTEK 12.4.2018 10.5.2018	17:30 – 19:00
UPORABA IN DELO Z NIHALOM Predstavitev uporabe nihala za lastne namene	Na delavnici bo predstavljen praktičen prikaz dela in uporabe nihala za osebne namene za izboljšanja zdravja ipd. Izdelava in uporaba rozet za delo z nihalom ... Praktične vaje dela in uporabe nihala	ČETRTEK 19.4.2018 17.5.2018	17:30 – 19:00
RISANJE ZDRAVILNIH MANDAL	Udeleženci intuitivno narišejo svojo zdravilno mandalo za določen namen z uporabo določenega simbola in ustreznih barv. Meditacija na narisano mandalo.	ČETRTEK 26.4.2018	17:00 – 19:00
DEHTEČI CHI GONG	Vaje za krepitev in ohranjanja zdravja ter pomoč pri zdravstvenih težavah	SOBOTA 7.4.2018 21.4.2018	10:00 -11.30
ZELIŠČNA DELAVNICA – Uporaba zelišč v kozmetiki	Predstavitev in praktični prikaz uporabe zelišč v kozmetične namene. Delavnico bomo izvedli v okviru projekta TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA	ČETRTEK 24.5.2018	Ob 17:00 uri
NOTRANJE VAJE SKOZI PRIZMO STARODAVNIH DAOISTOV	Vaje za vzpostavljanje skladnosti za spodbuditev procesa samozdravljenja, za osvoboditev od bolečin in bolezni, v svoji notranjosti pa lahko dosežemo notranji mir in blagostanje. Delavnico bomo izvedli v okviru projekta TEDEN VSEŽIVLJENJSKEGA UČENJA	ČETRTEK 31.5.2018	Ob 17:00 uri

DELAVNICE SO BREZPLAČNE ter jih vsebinsko in finančno podpira Četrtna skupnost Posavje



Četrtna skupnost Posavje
Mestna občina
Ljubljana



Organizacija združenih
narodov za izobraževanje,
znanost in kulturo



LJUBLJANA: MESTO/CITY
OF/LITERA-
TURE ...
Unescovo
kreativno mesto
od 2015