



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 TEL: 031 016 103

NAPOVED DOGODKOV – MAREC 2019

v večnamenskih kletnih prostorih Četrtna skupnosti Posavje, Bratovševa ploščad 30

ČAJ OB PETIH – Tedenske srečevalnice in ustvarjalnice

- **VSAK ČETRTEK, od 16:00 do 19:00 uro**
 - Druženje, pogovor s sokraji;
 - igranje družabnih iger (ŠAH, TAROK ipd.);
 - ustvarjalnice iz različnega materiala in tehnik (izdelava čestitk in drugih izdelkov za različne namene, pletenje, risanje in barvanje mandal ipd.);



BREZPLAČNO MERJENJE KRVNEGA TLAKA in svetovanje

- **ČETRTEK 7.3.2019 med 17:00 in 18:00 uro**

DELAVNICA: GLAS, KI ZDRAVI – MASAŽA Z GLASOM

- **ČETRTEK 7.3.2019 ob 18:00 uri**
- **ČETRTEK 21.3.2019 ob 18:00 uri**



Na delavnici boste spoznali kako lahko s pomočjo glasu:

- zmanjšamo in odpravimo bolečino, stres kot posledica različnih dejavnikov;
- omilimo in celo preprečimo pojav tesnobe, vzpostavimo več življenjske energije v našem telesu, se zavemo vpliva čustev na naše telo (jeza, strah, skrb,...), ki lahko škodujejo našim organom ipd.

DELAVNICA – ENERGIJSKE VAJE

- **ČETRTEK 14.3.2019 ob 17:00 uri**
 - Preproste energijske vaje, ki stimulirajo izboljšanje splošnega počutja, ter fizičnega in psihičnega zdravja



Delavnica: JOGA - ZAKLADNICA MODROSTI IN ZDRAVJA

- **ČETRTEK 28.3.2019 ob 17:00 uri**

Program na delavnici:

- Vaje za sprostitev
- Vaje – Asane
- Jogijska tehnika dihanja - pranajama

Vodila bo članica društva Joga v vsakdanjem življenju.

S seboj prinesite podloge in imejte oblečena ohlapna oblačila.



Dejavnosti finančno podpira Četrtna skupnost Posavje in je udeležba BREZPLAČNA!



Četrtna skupnost Posavje
Mestna občina
Ljubljana



Organizacija Združenih narodov za izobraževanje, znanost in kulturo



Unescovo kreativno mesto od 2015