



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana  
Spletni naslov: <http://nikolisam.si> E-pošta: [nikolisam@outlook.com](mailto:nikolisam@outlook.com)  
DŠ: 29377579 TRR: 0201-4008-9753-773 TEL: 031 016 103

## NAPOVED DOGODKOV – DRUGA POLOVICA, MAJ 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 sokrajani;
  - igranje družabnih iger (ŠAH, TAROK ipd.);
  - prostoročne ustvarjalnice iz različnega materiala in tehnik (izdelava čestitk in drugih izdelkov za različne namene, pletenje, risanje in barvanje mandal ipd.);



### Delavnica: JOGA - ZAKLADNICA MODROSTI IN ZDRAVJA

- **ČETRTEK 23.5.2019 ob 17:00 uri**

Program na delavnici:

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



S seboj prinesite podloge in imejte oblečena ohlapna oblačila.

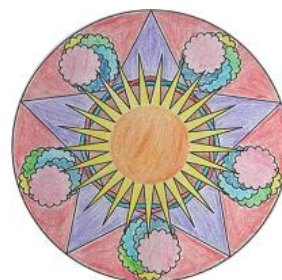
### Delavnica: Nariši, izdelaj in pobarvaj svojo MANDALO

- **ČETRTEK 30.5.2019 ob 17.30 uri**

Na delavnici bo možno izdelati tudi mandalo na lesu.

Program na delavnici:

- udeleženci delavnice intuitivno narišejo svojo osebno mandalo ali mandalo za določen namen;
- predstavitev, kako lahko izvedemo meditacijo na mandalo, se z njo energijsko povežemo in vzpostavimo resonanco.



Dejavnosti finančno podpira Četrtna skupnost Posavje in je udeležba **BREZPLAČNA!**



Četrtna skupnost Posavje  
Mestna občina  
Ljubljana

