



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

VABLJENI NA DOGODKE V MAJU - PRVA POLOVICA

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 sokrajanji;
 - 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 9.5.2019 med 17:00 in 18:00 uro

Poleg merjenja krvnega tlaka boste prejeli tudi splošne nasvete za vzdrževanje zdravega in normalnega tlaka.



DELAVNICA: GLAS, KI ZDRAVI – MASAŽA Z GLASOM

- ČETRTEK 9.5.2019 ob 17:30 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 – AKTIVIRANJE ČAKER

- ČETRTEK 16.5.2019 ob 17:30 uri

Program na delavnici:

- Splošen pomen sistema čakrer in njihov vpliv na naše počutje in zdravje.
- Vaje za ponovno aktiviranje in vzpostavljanje ravnovesja v čakrah (mantr, telesne vaje s polaganjem rok).
- Meditacija za aktiviranje čakrer in zvočna kopel s terapevtskimi instrumenti (Koshi zvončki, tibetanska posoda, dežna palica).



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