



Humanitarno društvo NIKOLI SAM, Bratovševa ploščad 6, 1000 Ljubljana
Spletni naslov: <https://nikolisam.si> E-pošta: nikolisam@outlook.com

VABIMO VAS NA DEJAVNOSTI - JANUAR

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 in pogovor ob čaju in sladkem prigrizku;
- igranje družabnih iger (ŠAH, TAROK ipd.);
- prostoročne ustvarjalnice (izdelava voščilnic, okraskov ter drugih izdelkov s pomočjo različnih tehnik in materialov).

ŽIVIMO ZDRAVO IN SREČNO – Delavnice za boljše počutje in zdravje

- **ČETRTEK 13.1.2022 ob 17.30 uri – ENERGIJSKE VAJE**

- Dihalni vaji: Spremljanje dihanja in Umiritev misli
- Sklop energijskih vaj za aktiviranje in spodbujanje pretoka energije z namenom izboljšanje počutja in zdravja

- **ČETRTEK 20.1.2022 ob 17.30 uri – AKTIVIRANJE ČAKER**

- Vaja za okrepitev energije v telesu
- Energijske vaje s katerimi bomo aktivirali in spodbudili vseh sedem glavnih čaker

POMEMBNO

S seboj **obvezno** prinesite **MASKO**, za razkuževanje rok in prostora bomo poskrbeli v društvu. Prav tako bomo pri izvajanju aktivnosti za preprečitev širjenja virusa **upoštevali in izvajali vse preventivne ukrepe in priporočila NIJZ**.

Za udeležbo na dejavnosti je potrebno izpolnjevati pogoj **PCT!**

Dejavnosti vsebinsko in 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