



Małgorzata Jaruga - członkini Cechu Naturopatów i Hipnotyzerów, posiada państwowe uprawnienia w zawodzie biomasażysty i bioenergoterapeuty. Ponadto ukończyła trzy stopniowy kurs nadający tytuł terapeuty w dziedzinie biologiczno-psycho-trycznych metod odnowy organizmu, a także kurs Life Coach – terapia systemowa rodzin oraz inne stosowane w terapii naturalnej.



Akademia Doskonalenia Zawodowego Naturopata posiada statut niepublicznej placówki kształcenia ustawicznego dorosłych oraz wpisana jest do rejestru instytucji szkoleniowych RIS Warszawskiego Urzędu Pracy. Światowa Organizacja Zdrowia WHO w 2003 roku zatwierdziła stanowisko dotyczące alternatywnych terapii. Opracowała też strategię działania. Czytamy w niej m.in., że państwa powinny opracować zasady bezpieczeństwa, skuteczności i jakości takich praktyk oraz stworzyć nad nimi nadzór. WHO zaleca też akredytowanie szkół uczących medycyny naturalnej i licencjonowanie terapeutów za pomocą odpowiednich instytucji. Absolwenci naszych szkoleń otrzymują zaświadczenia wg wzoru Ministra Edukacji Narodowej potwierdzające zdobycie umiejętności oraz kwalifikacji.



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Akademia
Doskonalenia Zawodowego
NATUROPATA

Relaksacja. Jak radzi sobie ze stresem



PRACOWNIA NATURY
mały pawilon Centrum Kultury Fizycznej (AOS) UMCS,
Lublin, ul. Langiewicza 22, tel. 502 365 029

Żyjesz w ciągłym pędzie? A może masz trudną sytuację życiową? Niezależnie od tego, czym się w życiu zajmujesz i co cię aktualnie trapi, prawdopodobnie należysz do osób, które w ciągu dnia znajdują chwilę dla siebie z trudem albo wcale. Czas to zmienić!

Relaksacja to podstawa zdrowia, pomaga pokonać stres i zapewnia organizmowi czas na odzyskanie energii. Stresujące wydarzenia sprawiają, że całe nasze ciało jest w stanie gotowości do walki. W szczególnie stresujących momentach napinamy mięśnie, które wieczorem potrzebują rozluźnienia i odpoczynku. Jest wiele metod relaksacji. Jednym ze skutecznych sposobów na radzenie sobie ze stresem jest nauczenie się relaksacji i regularne jej stosowanie.

Osoby, które przyjdą na spotkanie proszę, żeby ubrały się w wygodny, luźny strój. Podczas spotkania będą omawiane niektóre, najłatwiejsze do wykorzystania w życiu codziennym metody i techniki radzenia sobie ze stresem.

Serdecznie zapraszam
Małgorzata Jaruga



Dom Kultury
Lubelskiej Spółdzielni Mieszkaniowej



Akademia
Doskonalenia Zawodowego
NATUROPATA

Relaksacja. Jak radzi sobie ze stresem



Prowadzenie - **MAŁGORZATA JARUGA**

Spotkanie odbędzie się

w poniedziałek 12 października 2015 r. o godz. 18.00

w Galerii Sztuki Domu Kultury LSM

w Lublinie, ul. K. Wallenroda 4a, tel. 81 743 48 29

www.domkulturylsm.pl

Wstęp wolny