

Do biblioteki po zdrowie

Fabryka dobrego samopoczucia

„Cieszenie się zdrowiem, to nie cel, ale sposób na życie”. Powyższą maksymą stara się kierować gość ostatniego przed wakacjami spotkania zdrowotnego Krystian Jeż, który zachęcił nas do stosowania naturalnych sposobów podnoszenia jakości życia. Jak zwykle okazało się, że o zdrowiu można rozmawiać godzinami, a biblioteka bywa prawdziwą fabryką dobrego samopoczucia.

My natomiast po krótkiej urlopowej przerwie wypoczęci i pełni wigoru wracamy do naszych spotkań już 11 września. Gościem specjalnym będzie ceniona psycholog i psychoterapeutka Zuzanna Celmer. Serdecznie zapraszamy!