

TÝDNY PRO DUŠEVNÍ

ZDRAVÍ

ŘÍJEN
2020

výstava obrazů

**Karel Jura &
Zdeněk Šimůnek**

podkroví a chodby Městské knihovny v Rožnově p/R

úterý 6. 10. - přednáška

Radka Dvořáková
Reflexní terapie jako samopomoc
aneb kam sáhnout,
když mě něco bolí

17.00 - 18.30 hod.,

podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

„Jak funguje reflexní terapie, jak pracuje naše tělo,
jak si masáží reflexních plošek můžeme SAMI pomoci“.

úterý 20. 10. - přednáška

Ing. Eva Hozáková
Duševní zdraví a interiér

17.00 - 18.30 hod.,

podkroví Městské knihovny v Rožnově p/R

„Vliv interiéru na naši duševní pohodu.
Každý z nás se snaží bojovat proti každodennímu stresu
různými způsoby, ale jak to má člověk udělat,
aby alespoň doma našel potřebný klid? Společně se
podíváme, jak podle typologie osobností harmonizovat
svůj domov pomocí barev“.

Motto: Harmonie znamená řád a vyrovnanost.

Program probíhá v rámci Týdnů pro duševní zdraví. Aktivita byla podpořena z rozpočtu Mikroregion Rožnovsko.