



**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Krakowie**

## **Warsztaty dla młodzieży w pieczy zastępczej: PRAKTYCZNE WARSZTATY NA SIŁOWNI oraz SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM**

Najlepiej uczyć się poprzez doświadczenie, dlatego zapraszamy młodzież 16+ na bezpłatne PRAKTYCZNE WARSZTATY organizowane przez Fundację Michalskich:

- Prowadzone przez medalistkę Mistrzostw Polski w lekkoatletyce PRAKTYCZNE WARSZTATY NA SIŁOWNI, 27.11.2021 (sobota) w godz. 10-13 (w tym: praktyczne ćwiczenia, nauka odpowiednich wzorców, by trening był efektywny, analiza składu ciała)
- Warsztaty SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM, 04.12.2021 (sobota) w godz. 10-12 (w tym: jak zadbać o siebie w trudnym okresie, jak radzić sobie ze stresem)

Formularz zgłoszeniowy: <https://forms.gle/MmifgFctmi48ZVUdA>

Fundacja im. Jacka i Piotra Michalskich: [www.fundacjamichalskich.com.pl](http://www.fundacjamichalskich.com.pl)



## Praktyczne warsztaty na siłowni



- praktyczne ćwiczenia na urządzeniach w klubie fitness (nie tylko dla świetnego wyglądu).
- nauka prawidłowych wzorców ruchowych, aby trening był efektywny.
- dużo potu, śmiechu totalnego relaksu.
- analiza składu ciała.

Zajęcia poprowadzi Urszula Kuśnierz - była lekkoatletka, medalistka Mistrzostw Polski, która zaraża ludzi pasją do sportu

27.11.2021 (sobota)

10:00-13:00

BEZPŁATNA  
AKADEMIA



## Sposoby radzenia sobie ze stresem

04.12.2021

(sobota)

10:00-12:00

- ? Neurobiologia Stresu - jak wygląda stres w mózgu?
- ? Stres a ciało - jak się objawia i co się dzieje kiedy jest go zbyt wiele?
- ? Czy stres jest zły?
- ? Jak zadbać o siebie w trudnym okresie? Sposoby zarządzania stresem.