



**Magiczny
Kraków**

Relacja z Seminarium: Jak zachować balans zdrowia psychicznego

2024-02-23

Kilka dni temu w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20 odbyło się fascynujące spotkanie poświęcone odporności psychicznej.

W seminarium uczestniczyło kilkanaście osób chcących odkryć tajniki radzenia sobie ze stresem i budowania odporności w obliczu życiowych wyzwań.

Prelegenci - Tomek Rachwalski, i Michał Terpiłowski - podzielili się z uczestnikami cennymi wskazówkami i inspirującymi historiami.

Ważnym i inspirującym elementem wydarzenia były pytania i żywe dyskusje. Publiczność chętnie dzieliła się swoimi refleksjami i doświadczeniami.

Atmosfera spotkania była niezwykle ciepła i sprzyjała budowaniu społeczności i wzajemnych kontaktów.

To był wieczór pełen inspiracji, wiedzy i praktycznych wskazówek. Już teraz zapraszamy na kolejne wydarzenia organizowane przez Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 i KraFOS!

Dziękujemy naszym prelegentom:

Tomkowi Rachwalskiemu
Michałowi Terpiłowskiemu

Z przyczyn osobistych nie mogła do nas dołączyć Małgorzata Pióro, której przy okazji życzymy dużo zdrowia.

Wśród kilkunastu uczestników znaleźli się także przedstawiciele:

[Fundacja All About Science](#)

[Stowarzyszenie Latarnia](#)

[Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga "Klub Celtycki"](#)

[Związek Centralny Działu Kolpinga w Polsce](#)

Fundacja Michała Terpiłowskiego

Grupa Kultura & Społeczeństwo

[Atelier Wartości](#)

Dziękujemy za Waszą obecność!