



**Magiczny
Kraków**

KLINIKA SPOŁECZNIKA: Jak się wyspać i działać na 100%

2024-11-14

Centrum Obywatelskie - ul. Reymonta 20 oraz KraFOS zapraszają Państwa na kolejne szkolenie w ramach cyklu Klinika Społecznika!

Mamy przyjemność zaprosić Państwa na szkolenie pt. **„Siła regeneracji: Jak się wyspać i działać na 100%”**, które odbędzie się w Centrum Obywatelskim - ul. Reymonta 20. To wyjątkowa okazja, by zdobyć wiedzę na temat technik poprawiających jakość snu, dzięki którym codzienna aktywność stanie się bardziej efektywna.

Czego Państwo mogą się spodziewać?

Podczas szkolenia omówione zostaną sprawdzone metody dbania o sen i regenerację, które mają istotny wpływ na zdrowie psychiczne, poziom energii oraz zaangażowanie w działalność społeczną. Uczestnictwo w tym wydarzeniu pomoże Państwu zwiększyć efektywność działań oraz poczuć się lepiej na co dzień.

Korzyści z uczestnictwa:

Odpowiednia regeneracja to inwestycja w siebie – Państwa zaangażowanie w pracę i działania społeczne stanie się bardziej satysfakcjonujące oraz przyniesie lepsze rezultaty.

Data: 21 listopada 2024 (czwartek)

Godzina: 16:00

Miejsce: Centrum Obywatelskie – ul. Reymonta 20

Formularz zapisu: <https://forms.gle/SiAKbrECeCv3GMy36>

Serdecznie zapraszamy! Prosimy o rejestrację, aby nie przegapić tej wyjątkowej szansy na rozwój i lepsze samopoczucie.