

Нещодавно до ЦРБ ім. П. А. Загребельного вперше завітала тілесно-орієнтована психотерапевтка, психологиня та письменниця Ельмаз Кліменок.

У затишній атмосфері пані Ельмаз представила свою книгу «Ресурсозбереження для дорослих». Книжка експертки спрямована на віднайдення розуміння читачами своїх емоційних станів, почуттів тощо. А досягти гармонії з собою допоможе ряд фізичних вправ та рухів, яким психологиня присвятила значну частину своєї роботи. Разом з аудиторією пані Ельмаз відтворила кілька комплексних вправ, які допомагають позбутися стресу.



А завершилось книжкове знайомство дружнім чаюванням. За чашечкою чаю слухачі із задоволенням спілкувалися з

гостею на тему свого ресурсозбереження.

Щиро дякуємо Ельмаз Кліменок за теплу та інформативну зустріч і за подарований примірник «Ресурсозбереження для дорослих».

Чекаємо на наступну зустріч!