

DZĪVESPRIEKA DARBNĪCA

II daļa

sievietēm

1. Dialogā ar sevi

15. martā 13:00 – 15:00

Darbs ar kolāžu, kas palīdz analizēt savas dzīves vērtības, tās saturu, pēc nepieciešamības mainīt to. Nodarbības moto: "Veido savu dzīvi apzināti."
Ludzas pilsētas bibliotēkas 3. stāva zālē, Stacijas ielā 41

2. Radošas nodarbes spriedzes mazināšanai

2. aprīlī 17:15 – 19:15

Laiks sev: darbs ar krāsām.

9. aprīlī 16:45 – 18:45

Laiks sev: darbs ar dabas materiāliem.

Ludzas pilsētas bibliotēkas 3. stāva zālē, Stacijas ielā 41

3. Kustīgs ķermenis un elastīgs prāts

15. aprīlī 17:30 – 19:30

Elpošanas, kustību un relaksācijas vingrinājumi fiziskai un garīgai labsajūtai.

Ludzas 2. vidusskolas aktu zālē, P. Miglinīka ielā 34A

4. Prieks būt kustībā

29. aprīlī 17:30 – 19:30

Kustību vingrinājumi un ritms fiziskai labsajūtai un dzīvespriekam.

Ludzas 2. vidusskolas aktu zālē,
P. Miglinīka ielā 34A



Organizē biedrība **Teātris azotē**
sadarbībā ar
Ludzas katoļu baznīcas draudzi
info: t. **29 187 360**



Nodarbības ir bez maksas un notiek ESF finansētā projekta Nr.9.2.4.2/16/I/024 „Sabiedrības veselības veicināšanas un slimību profilakses pasākumu īstenošana Ludzas novadā” ietvaros.

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds