



Mindful Ageing

БРОЙ 2, АПРИЛ 2022 ГОДИНА

ЕЛЕКТРОНЕН БЮЛЕТИН

*"Острияването е нов етап от живота, свързан с
много възможности и неоткрита сила".*

Бети Фридан

НОВИНИ ОТ ПРОЕКТА

Имаме удоволствието да ви информираме, че проект "Пълноценно остаряване" е в активната си фаза на изпълнение, като в следващите месеци започваме с серията от обучителни семинари на тема "Пълноценно и активно остаряване". След повече от година работа в онлайн среда, партньорите с нетърпение очакват да се запознаят през юни за първата ни среща лице в лице по време на транснационалната среща в България!

Бъдете информирани:

Посетете нашия уебсайт и ни последвайте във Фейсбук:

<https://www.facebook.com/MindfulAgeingEU>

<https://mindfulageing.eu>

УЧАСТВАЙТЕ АКТИВНО!

През пролетта на 2022 година стартираме същинската реализация на проекта със серия от Обучителни семинари за пълноценно остаряване!

Тридневните обучителни семинари за възрастни хора над 50 години ще споделят техники за здравословен начин на живот и изграждане на позитивна нагласа към остаряването. Семинарите се провеждат паралелно в пет европейски държави - България, Гърция, Финландия, Франция и Великобритания.

Основни теми, които ще представим:

- Умствено и физическо благосъстояние
- Осъзнаване и медитация
- Позитивна психология
- Невро-лингвистично програмиране
- Здравословно хранене и активен начин на живот



Ако искате да научите повече за събитията, регистрирайте се за участие на следния линк: <https://forms.gle/JWtJSxchbEzMr8ey5>

ОЧАКВАЙТЕ...

В момента разработваме платформа за електронно обучение, която скоро ще бъде достъпна! Там ще може да научите много за пълноценното остаряване, техники за подържане на физическото и психологическо здраве в напреднала възраст.

ПАРТНЬОРИ

