

Μία ακόμα δράση μπορούμε να ανακοινώσουμε με μεγάλη χαρά που θα πραγματοποιήσει η Διεύθυνση Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού & Νέας Γενιάς,

Ομάδα προσωπικής ανάπτυξης και αυτοβελτίωσης.

Τεχνικές διαχείρισης στρες, ασκήσεις χαλάρωσης και ηρεμίας, συμβουλές ευτυχίας, συμβουλές για καλύτερες σχέσεις, επίτευξη στόχων και ονείρων.

Γίνε η καλύτερη εκδοχή του εαυτού σου!

Πως μπορείς να αγαπάς πραγματικά τον εαυτό σου;

Πως θα μετατρέψετε τα αρνητικά συναισθήματα σε θετικά;

Μπορείς να βιώσεις εσωτερική γαλήνη και ευτυχία;

Η ομάδα προσωπικής ανάπτυξης του Δήμου Αχαρνών θα σε βοηθήσει:

- να ασχοληθείς με τη φροντίδα του εαυτού σου, να αποβάλεις την τοξική ενέργεια και να μάθεις να δίνεις προτεραιότητα στην ψυχική σου υγεία

- να καλλιεργείς θετικές συνήθειες στην καθημερινότητα σου

- να αλλάξεις τις παγιωμένες πεποιθήσεις σου και να ανοιχτείς σε αυτά που σου προσφέρει η ζωή

- να ξεπεράσεις τους φόβους σου, να αποκτήσεις επίγνωση και ενσυνειδικότητα

- να ανακαλύψεις τον ανώτερο σκοπό της ζωής σου

- να γίνεις φωτεινός φάρος για τους άλλους.

Όταν αλλάζουμε τον τρόπο που σκεφτόμαστε, νιώθουμε, μιλάμε, μεταμορφώνεται ο κόσμος γύρω μας. Είσαι έτοιμος να ζήσεις μια όμορφη και υπέροχη ζωή;

Αγάπησε τον εαυτό σου έλα στην ομάδα προσωπικής ανάπτυξης και θα πετύχεις το ακατόρθωτο!

Σας περιμένουμε την **Πέμπτη 22 Σεπτεμβρίου 19:00-20:30 απογευματινή ομάδα** και **Παρασκευή 23 Σεπτεμβρίου 10:30-12:00 πρωινή ομάδα, στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του Δήμου Αχαρνών «Μάριος Δημήτριος Σουλούκος».**

Είμαστε στη διάθεση σας για κάθε διευκρίνιση στο τηλέφωνο **2132072482**, υπεύθυνη **επικοινωνίας Ζάρρα Ιωάννα.**

Παρακαλούμε να το προωθήσετε σε όλους τους γονείς και στους Συλλόγους Γονέων & Κηδεμόνων.

Με εκτίμηση,

Η Αντιδήμαρχος,

Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού

& Νέας Γενιάς

Κατσανδρή Χριστίνα.