



Spotkajmy się z MOCą w Pałacu Dietrichsteinów

W świecie, gdzie na każdym kroku potrzebujemy wsparcia i wiedzy o tym, co dzieje się w naszych głowach, zapraszamy na cykl "Spotkań pełnych MOCy" w Pałacu Dietrichsteinów w Wodzisławiu Śląskim. Psychologowie, trenerzy i terapeuci będą prowadzić uczestników przez meandry naszych umysłów, by każdy mógł nauczyć się budować, a potem czerpać energię z wewnętrznej mocy w trudnych chwilach.

Na pierwszy ogień ważny temat o wpływie naszego stylu życia i żywienia na zdrowie. – *Dieta to słowo odmieniane przez wszystkie przypadki od wielu lat. Chcemy wbić się w sylwestrową kreację, bikini albo ulubione jeansy i... szukamy diety najlepszej dla siebie. Próbujemy, testujemy, odmawiamy sobie, a efekty bywają mizerne. Dlaczego? Co robimy źle? Jakie błędy powtarzamy? Sfrustrowani nie wiemy co robić dalej* – krótko opisuje problem Weronika Ryłko, psychodietetyk pracująca na co dzień w Centrum Zdrowia Psychicznego Al-Med w Wodzisławiu Śląskim.

Weronika Ryłko, psychodietetyk z wieloletnim doświadczeniem i absolwentka Śląskiej Wyższej Szkoły Medycznej w Katowicach specjalizuje się w mądrym komponowaniu diety, która nie tylko dodaje energii, ale także nie wywołuje wyrzutów sumienia. Podczas spotkania specjalistka opowie o tym, jak pozbyć się przyzwyczajzeń i wybierać to, co nas buduje i pozytywnie wpływa na nasze zdrowie. Uczestnicy dowiedzą się na co zwrócić uwagę i w jaki sposób podchodzić do troski o własne zdrowie.

- Wodzisławskie muzeum to doskonała przestrzeń, w której można odnaleźć moc. Z jednej strony płynie ona ze zgłębienia tajników historii, poznawania swoich korzeni i losów małej ojczyzny. Z drugiej swoją siłę można odnaleźć tworząc i dając się ponieść sztuce. Teraz wchodzimy z cyklem spotkań pełnych mocy, w trakcie których nasi goście pomogą w zrozumieniu siebie i swoich wyborów – opowiada Hanna Blokesz-Bacza, manager Pałacu.

Spotkania realizowane są we współpracy z Centrum Zdrowia Psychicznego Al-Med z Wodzisławia Śląskiego. Jest to miejsce, które dba o dobrostan psychiczny dorosłych oraz prowadzi terapię uzależnień. W swojej pracy stawiają na holistyczne podejście, tworząc bezpieczną i pełną szacunku przestrzeń dla pacjentów i ich bliskich.



Spotkanie pełne MOCy w Pałacu Dietrichsteinów odbędzie się w najbliższy poniedziałek 21 października o godzinie 17:00. Wstęp wolny!

Osoba do kontaktu:

Hanna Blokesz-Bacza – manager obiektu
Muzeum w Wodzisławiu Śląskim
Tel. 502-270-137; e-mail: h.blokesz-bacza@muzeum.wodzislaw.pl