

"Jesień z głową - sezon na dobrostan"

Już 25 września rusza jesienna edycja bezpłatnych warsztatów dla młodzieży **"Jesień z głową - sezon na dobrostan"**.

Kontynuujemy projekt, zainicjowany przez Młodzieżową Radę Miejską Legnicy, który pokazał, jak ogromna jest potrzeba szczerzej rozmowy o emocjach wśród nastolatków. Spotkania będą odbywać się cyklicznie w każdy piątek o godzinie 16:00, a cały cykl potrwa do 6 listopada.

Miejsce spotkań - Rynek 19 Urząd Miasta Legnicy.

Wydarzenie zachowuje swoją otwartą i dostępną formułę. Wstęp dla uczniów szkół ponadpodstawowych jest całkowicie bezpłatny i nie wymaga żadnych wcześniejszych zapisów. Do grupy można dołączyć w dowolnym momencie. Warunkiem uczestnictwa jest ukończony 14 rok życia.

W tej edycji uczestnicy ponownie spotkają się ze znanymi i cenionymi specjalistkami - **psycholożka Aleksandra Lesiak** oraz pedagogożka **Aleksandra Urda**. Młodzież dowie się, jak skutecznie oswoić codzienny stres, budować odporność emocjonalną i odnajdywać wewnętrzną równowagę w świecie pełnym wyzwań.
