**A szabadidő hasznos eltöltése,mentális kikapcsolódás**

***Téma: Pontfestés Székely Krisztinával***

**A pontozással díszítés egy manapság egyre népszerűbb festési technika. Dekorálhatunk vele természetes vagy mesterségesen előállított követ, vásznat, bármilyen dísztárgyat, csak a kreativitásunk szab határt az alkotásban. Egy olyan világban,ahol minden nap éri valamennyi stressz az embert, elengedhetetlen , hogy tudjon lazítani. Maga a festés folyamata is egy meditációs állapotot idézhet elő, ellazít, lenyugtat, befelé visz az Önvalónk felé. Koncentrálunk a pontok méretére, elhelyezkedésére, belső harmóniájára, és közben a kezünk között születik meg a szépség, a mi saját alkotásunk, ami nem más, mint a belsőnk kivetülése. Az elkészült pontfestett mandala pedig térharmonizáló, energetizáló hatással van ránk és környezetünkre.**

**Időpont: 2021.12.08. 17:15**

**Helyszín: Tiszakécske, Kossuth L.u .70. (Bácsvíz mellett) Egészségfejlesztési Iroda**

**Bejelentkezés szükséges: 76/542-061** [**efi@tiszakecske.hu**](mailto:efi@tiszakecske.hu)

**EFOP-1.8.19-17-2017-00018