

**Drodzy Bursjanie!**

Chciałabym, abyście w kontakcie ze mną czuli się w pełni komfortowo (tak jak podczas naszych spotkań w Bursie ☺), dlatego udostępniam bezpośrednio email do siebie:

**[milena.trelewicz@onet.pl](mailto:milena.trelewicz@onet.pl)**

lub jeśli wolicie pozostają także dla Was pod telefonem

**782 - 543 - 340.**

Poniżej udostępniam link do wsparcia psychologicznego w czasie epidemii prowadzonego on-line przez Panią Psycholog Dorotę Mintę.

Temat spotkania:

**Techniki relaksacji – jak się zregenerować?**

Zachęcam do posłuchania, film trwa zaledwie 8 minut, a można się wiele nauczyć i skorzystać. Może w związku ze świątecznymi przygotowaniem akurat ktoś z was potrzebuje się zrelaksować? ☺

**<https://www.youtube.com/watch?v=0b3Fw2R1pVs&list=PLZ2X-9LnwIVGKMYST9rzCs5KqLiPy1q17&index=8>**

Zachęcam do kontaktu ☺!

Życzę wszystkim Zdrowych i Spokojnych Świąt!

Psycholog

Milena Trelewicz