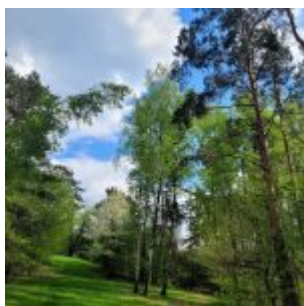


# **Dnia 28 kwietnia 2023 roku pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Puławach wzięli udział w szkoleniu na temat wpływu przebywania w lesie na nasze zdrowie i poczucie dobrostanu.**

8 maja 2023



Dnia 28 kwietnia 2023 roku pracownicy Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Puławach wzięli udział w szkoleniu na temat wpływu przebywania w lesie na nasze zdrowie i poczucie dobrostanu. Zajęcia w formie warsztatów przeprowadziła Pani Marzena Puzio – edukatorka przyrodniczo – leśna, prowadząca stronę na Fb – „Naturalnie do lasu” [https://www.facebook.com/profile.php?id=100075694705363&sk=following\\_mutual](https://www.facebook.com/profile.php?id=100075694705363&sk=following_mutual)

Takie szkolenie, to nie tylko wiedza, którą prowadząca wprost emanowała. Istotne było także uważne zanurzenie się w atmosferze lasu przy użyciu wszystkich zmysłów. Feeria barw, magia zapachów, różnorodność faktury drzew, mchów – pozwoliły zażyć „kąpieli leśnych”. Wpływają one na relaks, obniżają

poziom kortyzolu, podnoszą poziom serotoniny. Uważne wędrówki po lesie dają spokój, wytchnienie, poprawę naszego zdrowia psychicznego, ale nie tylko. Podnoszą również naszą odporność, wspomagają leczenie wielu chorób np. astmy, alergii, nadciśnienia, depresji.

Sposób w jaki prowadząca przekazywała wiedzę pozwolił uczestnikom zarówno odczuć obfitość tego co proponuje nam las, jak i zrozumieć ogrom jego dobroczynnego wpływu na człowieka. Połączenie odczuwania w ciele z wynikami badań naukowych – daje efekt zrozumienia: dlaczego nas ciągnie do lasu? I po co warto się temu poddać.

Lasoterapia – czyli las na receptę !!!!!

---

# Konferencja „Rodzina – drogą sukcesu, czy drogą na skróty?” 16 maja 2023r.

8 maja 2023



# Konferencja dla nauczycieli szkół Powiatu Puławskiego 09.05.2023r. (wtorek)

8 maja 2023



---

**W dniu 21 kwietnia 2023r.  
(piątek) sekretariat Poradni  
będzie nieczynny. Za  
niedogodności przepraszamy.**

8 maja 2023

---

**21 KWIETNIA 2023 IV  
KONFERENCJA Z OKAZJI DNIA**

# **GODNOŚCI OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ „ŻYĆ GODNIE”**

8 maja 2023



**IV KONFERENCJA Z OKAZJI DNIA GODNOŚCI OSOBY Z  
NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ „ŻYĆ GODNIE”**

---

**W dniu 7 kwietnia 2023r.  
(piątek) sekretariat Poradni  
będzie nieczynny. Za  
niedogodności przepraszamy.**

8 maja 2023

---

**Światowy Dzień Świadomości**

# Autyzmu w Puławach 3 kwietnia 2023 r. godz. 10.30 Dom Chemika

8 maja 2023



---

**21 marca w hali sportowej  
Zespołu Szkół Technicznych w  
Puławach odbyły się Targi  
Edukacji.**

8 maja 2023



# Szkolenie „Poczucie obfitości”

# „Poczucie obfitości”

8 maja 2023



Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Puławach im. prof. Kazimierza Dąbrowskiego we współpracy z Niepubliczną Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną w Puławach (ul. Zielona 22) zapraszają na szkolenie dla nauczycielek/i pt.: „Poczucie obfitości”. Prowadzący: Monika Tusińska – pedagożka i dr. Dariusz Perszko- psycholog. Zapisy u Moniki Tusińskiej (przez wiadomość Msg lub tel. 695888047)

---

# Konkurs na stanowisko dyrektora Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w Puławach

8 maja 2023



Konkurs na stanowisko dyrektora Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego w PuławachPobierz pdf i wyświetl szczegóły

