

Pasvalyje - Kvapų ir ramybės kambarys

Pasvalio Atvirame jaunimo centre duris atvėrė naujasis Kvapų ir ramybės kambarys (Pasvalio Mariaus Katiliškio viešoji biblioteka, IV a.) Tai saugi ir jauki erdvė, skirta pailsėti bei stiprinti emocinę sveikatą. Jusles švelniai veikianti multisensorinė įranga leidžia nurimti, atsikratyti susikaupusio nerimo ar agresijos, gerinti psichologinę savijautą. Pojūčių ugdymas padeda „grįžti į save“, sutelkti dėmesį, išlaisvina kūrybiškumą ir vaizduotę.

Kvapų ir ramybės kambaryje kvapia eteriniai aliejai, skamba raminantys gamtos garsai, veikia švelni iluminacija, o įsitempusius raumenis galima atpalaiduoti masažinėje kėdė-

je. Taip pat rengiamos relaksacinės popietės ir edukaciniai užsiėmimai.

Išankstinė registracija telefonu 8 659 06 077.

Išankstinis pasiruošimas nereika-

lingas – į Kvapų ir ramybės kambarį galima užsukti tiesiog po darbo ar pamokų. Apsilankymas – nemokamas.

Visos erdvės yra pritaikytos asmenims, turintiems įvairių negalių – Pasvalio biblioteka yra iniciatyvos „Biblioteka visiems“ dalis.

Ši relaksacinė erdvė tinkama visiems, jaučiantiems įtampą, patiriantiems intensyvius psichologinius išgyvenimus, stokojantiems būdų nurimti bei norintiems sustiprinti emocinę sveikatą ir rasti pusiausvyrą.

AJC inf. ir nuotr.

