

DVODNEVNO SREČANJE ČLANIC DRUŠTEV

DOBRNA, oktober 2014

V mesecu oktobru smo se srečale v Dobrni, kjer smo imele zanimiv in prijeten program. Zbrale smo se v Hotelu. Program je bil kar natrpan, a kljub temu je bilo nekaj prostega časa, ki smo ga sicer aktivno preživele. Za vse tiste, ki so bile v Dobrni prvič je bil sprehod po zgodovini Dobrne in ogled čisto prijeten. Zvedele smo posebnosti toplic. Nadaljevale smo z nego obraza. Gospe, ki sta delavnico vodili sta nam povedali navodila, kako negovati obraz, saj se zavedamo, da je obraz nas kmetič vedno izpostavljen različnim vremenskim pogojem. V sklopu predavanja pa je bila tudi predstavitev kozmetike Priori, ter tudi praktični prikaz nege obraza. Po krajšem odmoru smo poskrbele za našo hrbtenico. Poleg napotkov, kako pravilno ravnati in delati »prijazno« hrbtenici smo tudi malo potelovadile, čeprav smo bile prostorsko malo omejene. Po krajšem plavanju, smo se srečale na večerji in kasneje na družabnem srečanju, kjer smo prepevale slovenske narodne pesmi in se zabavale ob pripovedovanju prigod in šaljiv. V prijetnem druženju je večer hitro minil in utrujene smo odšle počivat. Kar nekako ni bilo mogoče takoj zaspiti, saj smo se morale še pogovoriti o nasvetih, ki smo jih dobile. Prav tako pa se je zgodilo veliko stvari v času, ko smo se zadnjič videle. Zgodaj zjutraj smo odšle na telovadbo in mudilo se nam je že na jogo smeha. No, koristna stvar. Kako malo je potrebno, da se sprostiš in nasmejiš. Menda res velja, da je smeh pol zdravja. Zelo zanimivo je bilo srečanje z g. Janezom Dolinarjem. Ta nas je seznanil, kako se pripraviti za javno nastopanje. Opozoril nas je na malenkosti, ki so pri tem zelo pomembne. G. Dolinar je med svoja zanimiva predavanja vključil tudi praktične vaje. Prav vse udeleženske so se morale predstaviti. Predstavljali smo tudi določen tekst in nastope podrobno analizirali. Udeleženske so bile zelo zadovoljne s celotnim bivanjem in tudi programom. Mislim, da smo dobile kar nekaj pametnih nasvetov, ki jih bomo lahko uporabile.



Zbiranje udeleženk



Nega obraza: nasveti in praktični prikaz



Skrb za hrbtenico



Joga smeha

Ja



Javno nastopanje



Analiza nastopov