

Terapie relaksu - spotkanie z Elżbietą Graboś

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Rzeszowie

Spotkanie z **Elżbietą Graboś**

autorką książki

Terapie Relaksu

Mogą zmienić Twoje życie

Filia nr 7
ul. Osmeckiego 51

wstęp bezpłatny
obowiązują zapisy:
17 866 94 91

**13.04.
2026**

**godz.
14.00**



Dofinansowano ze środków Instytutu Książki
podobnych w dotacji celowej
Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.



Dofinansowano ze środków
budżetu Województwa
Podkarpackiego.

Grafika promująca spotkanie z Elżbietą Graboś

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Rzeszowie zaprasza na

Spotkanie z **Elżbietą Graboś**, autorką książki [„Terapie relaksu: Mogą zmienić Twoje życie”](#)

Filia nr 7, ul. Osmeckiego 51

13 kwietnia 2026, godz. 14.00

Wstęp bezpłatny

Obowiązują zapisy: [17 866 94 91](tel:178669491)

Elżbieta Graboś – pasjonatka psychologii, psychoterapii, relaksacji oraz terapii naturalnych. Prowadzi szkolenia, wykłady i prelekcje na temat metod i technik relaksacyjnych, a także spotkania autorskie. Na zaproszenie organizatorów prowadziła spotkanie dla Polonii w USA, w Chicago. Jest autorką wielu artykułów na temat relaksacji i terapii naturalnych, publikowanych w czasopiśmie krajowych oraz w gazecie „infoZdrowie”. Członkini Regionalnego Stowarzyszenia Twórców Kultury w Rzeszowie.