

**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  
pochodzących z dotacji rządowej  
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.