



Sonia Szramek Karcz

Sonia Szramek Karcz, dr nauk hum. Absolwentka Université d'Artois we Francji, pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu Śląskiego.

Prowadzi projekt „Languages and Emotions”, który jest częścią platformy edukacyjnej PlanetaSoni.pl.

Autorka książki „Zaakceptuj siebie”, w której zawarła praktyczne ćwiczenia wspierające w powrocie do zdrowia poprzez odpuścić, obniżenie poziomu stresu i lęku w codziennym życiu.