Rusza kolejna edycja warsztatów dla seniorów „Siła oddechu”

12 października 2021

kategoria:
Aktualności


Warsztaty „Siła oddechu”

Miasto Czeladź zaprasza Czeladzkich Seniorów i Seniorki na warsztaty „Siła oddechu”. Zajęcia rozpoczynają się 13 października i odbywać się będą w każdą środę w godzinach od 12:00 do 14:00 w CUSiAL w Czeladzi przy ulicy Biedermanna 2.

„Siła oddechu” to seria spotkań skoncentrowanych na rozwijaniu technik oddechowych, których stosowanie w codziennym życiu przynosi wiele korzyści w obszarze zdrowia fizycznego, mentalnego i emocjonalnego. Są to warsztaty rozwojowe, których celem jest poza doraźnymi korzyściami, wdrożenie dobrych nawyków w obszarze higieny zdrowia psychicznego i fizycznego, takich jak umiejętność świadomego oddychania w celu odprężenia i relaksu, jak również poszerzenie świadomości w obszarze czynników, których występowanie na co dzień w naszym otoczeniu kształtuje nasz ogólny dobrostan fizyczny i emocjonalny.

Z uwagi na ograniczoną liczbę miejsc, na warsztaty obowiązują zapisy pod numerem telefonu: 32 763 79 76 lub 32 763 79 83.

Zapraszamy!

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej