

Senio-RITA



Zajęcia relaksacji z koncertem i lecącym żurawiem

4 marca 2022

To bardzo ważna umiejętność, aby radzić sobie ze stresem i napięciem mięśniowym.

Takie umiejętności zdobywają uczestnicy projektu Senio-RITA podczas zajęć z relaksacji, gdzie wzmacniają swój organizm poprzez ćwiczenia QIGONG, czyli styl lecącego żurawia. A potem dla pełnej relaksacji odbył się koncert mis tybetańskich, dzwonków Koshi i kastanietów. Uczestnicy mogli się również wsłuchać w szum oceanu i deszczu tropikalnego.

Miło na chwilę odpłynąć w głąb siebie.

Więcej zdjęć na [stronie projektu Senio-RITA](#).

<< powrót