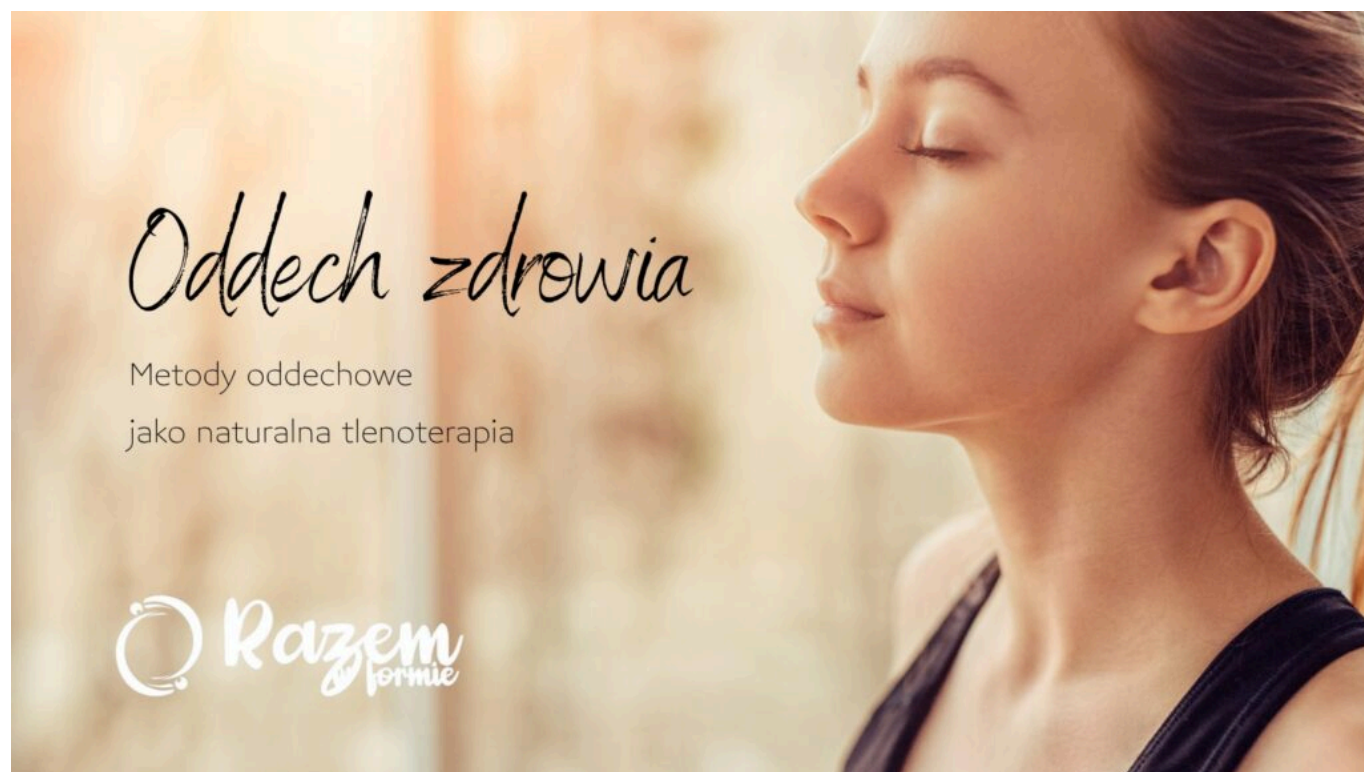


Prelekcja: Oddech zdrowia – metody oddechowe jako naturalna tlenoterapia



Centrum Inicjatyw Rodzinnych i Razem w Formie zapraszają na spotkanie pt. „Oddech zdrowia – metody oddechowe jako naturalna tlenoterapia”. Warsztaty odbędą się 28 czerwca.

Podczas prelekcji będzie okazja, aby dowiedzieć się, jaki wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne ma odpowiedni oddech niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. Uczestnicy nauczą się świadomego, zdrowego oddechu, przećwiczą różne techniki oddechowe, które m.in. poprawią pamięć oraz jakość snu, pomogą rozładować napięcie, wpłyną korzystnie na wzmocnienie mięśni oraz ogólną wydolność i sprawność organizmu. Prelekcję poprowadzi Monika Domagała.

Spotkanie odbędzie się w siedzibie Centrum Inicjatyw Rodzinnych (ul. Ratajczaka 44) **28 czerwca o godz. 16.30** i potrwa około godziny. Udział w warsztatach jest bezpłatny, jednak ilość miejsc jest ograniczona. Obowiązują zapisy:

- mailowo: cir@pcs-poznan.pl, w tytule maila należy wpisać „Zgłoszenie – Oddech zdrowia”
- telefonicznie: tel. 61 878 15 59/58

Udział w wydarzeniu wiąże się z wyrażeniem zgody na udostępnianie wizerunku uczestników. Więcej informacji dostępnych jest pod numerem tel. 61 878 15 59/58 lub na [stronie wydarzenia na Facebooku](#).

Razem w Formie otrzymało certyfikat Miejsca Przyjaznego Seniorom w ramach

akcji prowadzonej przez Centrum Inicjatyw Senioralnych. Więcej na temat akcji oraz wyróżnionego miejsca przeczytać można na stronach:

- [Akcja Miejsca Przyjazne Seniorom](#)
- [Razem w Formie](#)