# Zdrowe lato 2026 z Qigong sierpnień

**Zapraszamy do wzięcia udziału w realizowanych cyklu bezpłatnych spotkań, promujących zdrowy styl życia w ramach Mikrodotacji dla aktywnych seniorek i seniorów z Poznania.**

Ćwiczenia są łagodne, bezpieczne i dostosowane do możliwości uczestników.

**Drenaż limfatyczny**

- 3 sierpnia, godz. 17.00
- miejsce: park na Os. Orła Białego
- udział bezpłatny
- zapisy: tel. 571 393 229

**Automasaż twarzy i naturalne techniki odmładzania**

- 11 sierpnia, godz. 13.00
- miejsce: ul. Św. Marcin 57
- udział bezpłatny
- zapisy: tel. 571 393 229

Projekt sfinansowany ze środków budżetowych Miasta Poznania.

**Szczegóły:**

- Dorota Davidson, tel. 571 393 229.