

Terapia naturą i rola ruchu

Wpisany przez Administrator
piątek, 08 maja 2020 08:48 - Poprawiony piątek, 08 maja 2020 08:50



TERAPIA NATURĄ I ROLA RUCHU

Przed nami maj i czerwiec a następnie wakacje, czyli okazje do częstszego obcowania z naturą i wyrwa

Ostatnio w niektórych krajach (Finlandii, Korei Południowej) lekarze przepisują „chorym” spacer po ...le

Nasz kontakt z przyrodą może być bierny (spacer po lesie) lub czynny (praca na działce). Ale w każdej z

Natura nieodłącznie kojarzy się z ruchem. Już nadworny lekarz króla Stefana Batorego i Zygmunta III W

Dlatego, warto w przerwie od nauki czy konsolowego grania „rozprostować kości”
i chwilę poćwiczyć. Nawet najprostsze ćwiczenia mogą przyczynić się do efektywności nauki czy popra

Dziękujemy za uwagę!

Terapia naturą i rola ruchu

Wpisany przez Administrator
piątek, 08 maja 2020 08:48 - Poprawiony piątek, 08 maja 2020 08:50



Barbara Szczecina – pedagog

Michał Oryszak - psycholog