*DIETETYKA HOLISTYCZNA*

Zapraszam na spotkania o dietetyce i filozofii życia. Podczas zajęć porozmawiamy o jedzeniu i o tym, co jeść, aby czuć się dobrze. Poruszymy temat nawyków żywieniowych, sięgniemy po ciekawe książki czy zastanowimy się nad rolą przyrody i odnajdywaniu w niej swojego miejsca. Poznamy również techniki relaksacyjne i ćwiczenia. Zapraszam do wspólnych poszukiwań zdrowia i równowagi w życiu!

O PROWADZĄCEJ:

Anna Brałkowska / TO-EN - dietetyk, tancerka butoh, absolwentka skandynawistyki Uniwersytetu Gdańskiego. Jej zainteresowania związane są z kulturą Japonii, Skandynawii, a także z promowaniem zdrowego stylu życia. Od 2011 r. prowadzi stałe zajęcia na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Gdańsku, jak i gościnnie, w wielu instytucjach w Polsce.

**Zapisy w biurze GUTW UG:**

ul. Bażyńskiego 1a, po. 119
tel.: 58 523 23 54
trzeciwiek@ug.edu.pl
www.gutw.ug.edu.pl