

APETYT NA ŻYCIE

Zapraszam Państwa na zajęcia poświęcone zdrowiu i równowadze życiowej. W nadchodzącym semestrze poruszymy szereg tematów dotyczących stylu życia, ruchu, odżywiania czy emocji. Przybliżę Państwu ciekawe zagadnienia dotyczące wielu dziedzin naszego życia. Oto kilka z nich:

- Ciało, emocje, poszukiwanie równowagi
- Zwolnij! Techniki relaksacyjne i czas na oddech
- O mocy płynącej z ruchu
- Jelita, mózg, odporność i inne ciekawostki
- Nigdy nie jest za późno na zmianę. Słów kilka o dobrych książkach dotyczących poruszanych zagadnień.
- Śpij lepiej! O strukturze dobrego snu

O PROWADZĄCEJ:

Anna Brałkowska / TO-EN - dietetyczka, tancerka butoh, absolwentka skandynawistyki Uniwersytetu Gdańskiego. Jej zainteresowania związane są z kulturą Azji, 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.

--

www.toenbutoh.com
IG/FB/X: @toenbutohcompany
VIMEO: toenbutohcompany