

Aktualności

Warsztaty zdrowotno - przyrodnicze

23/05/2021, dodał: **Maciej Liberda**

Czy wiecie, że prozdrowotne działanie jogi udowodniono naukowo? Okazało się, że to o czym mówili jogini od tysięcy lat, a więc np. o czakrach, ma swoje medyczne odpowiedniki (tu gruczoły dokrewne).

Niedawno odkryto z kolei, że joga twarzy pozwala redukować zmarszczki.

Moda na jogę wytworzyła sporo nowych kategorii, jak na przykład jogę śmiechu. Podczas takich zajęć macie gwarantowane pękanie ze śmiechu, nawet nie próbujcie się bronić. Prozdrowotne działanie śmiechu również wykazali naukowcy.

Zarówno klasycznej jogi jak i jogi śmiechu możecie bezpłatnie doświadczyć podczas festiwalu na Lubogoszczu. Wcześniej jednak projekt musi zdobyć odpowiednio dużo głosów w plebiscycie Budżetu Obywatelskiego.

Wystarczy, że wejdiesz na stronę <https://bo.malopolska.pl/glosowanie>

i oddasz głos na „SAD 37 - Warsztaty zdrowotno – przyrodnicze”

Głosować mogą mieszkańcy powiatów: limanowski, nowosądecki i gorlicki oraz z Miasta Nowy Sącz, którzy ukończyli 16 rok życia. Głosowanie do 14 czerwca.

Bartłomiej Zobek