MAJÓWKA = RELAKS

Moi drodzy z uwagi na warunki jakie obecnie panują nie będziemy w standardowy sposób spędzać majówki. Poniżej zamieszczam dwie propozycję jak można się zrelaksować w trochę inny sposób. Pierwszy to link do filmu na Youtube - jest to trening uważności, który pozwoli Wam uspokoić myśli i ciało. Natomiast drugi to masaż dłoni, który możecie sobie zrobić nawzajem razem z bliskim.

Mam nadzieje, że odpoczniecie w majówkę pomimo ciężkich warunków, nabierzecie sił oraz optymizmu! ☺

Trening uważności:

<https://www.youtube.com/watch?v=MAi8JkomTVI&feature=youtu.be&fbclid=IwAR3qJsz_HKnAi0i9dh8ToMnonILrqeeGQ3yd1k9KyEGQir8FkKiBf4W2TMQ>

