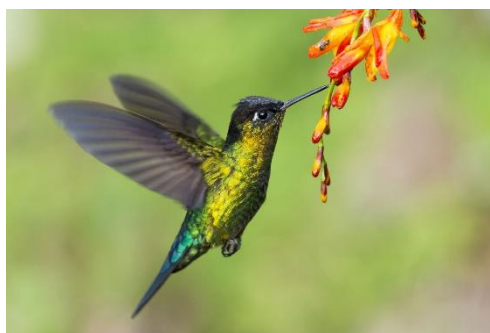


ZŁAP ODDECH PRZED EGZAMINEM

- warsztat dla młodzieży -

Obszary tematyczne:

- 1) Jak wygląda zdrowy oddech?
- 2) Prawidłowy oddech źródłem zdrowia i spokoju.
- 3) Dlaczego głębokie oddychanie nasila stres?
- 4) Test, czy oddycham prawidłowo?
- 5) Ćwiczenia oddechowe, które poprawią koncentrację i pomogą złagodzić stres.



Warsztat odbędzie się
20 listopada 2021 r. (sobota) w godz. **11.00-12.00**

Spotkanie prowadzi Karolina Graf

Zapisy przez link:

<https://forms.gle/efTuxUdPEM6DjhMJ8>

Serdecznie zapraszamy ☺

PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA NR 13