eko warta
Program Cementowni Warta S.A

26 lutego 2021

Webinar: **Sztuka Oddechu**

Data: **26.02.2021**

Godzina: **18.00**

Czas trwania: **1,5-2 h**

Prowadząca: **Sylwia Buczak**

Zapisy do 24 lutego 2021 tutaj:

- **604 791 095** • **ekowarta@wartasa.com.pl**

www.facebook.com/cementowniawarta
www.wartasa.com.pl

Techniki oddechowe dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Warsztaty jak świadomym oddechem poprawić jakość życia i zdrowie. Medytacja oddechowa połączona z treningiem relaksacji. W programie: jak działa oddech i dlaczego jest tak ważny; rodzaje oddechu – nauka techniki oddechu połączonego; techniki oddechowe dodające energii, wyciszające, zwiększające wykorzystanie pojemności płuc, poprawiające koncentrację.

Prowadząca: Sylwia Buczak. Instruktorka relaksacji, technik oddechowych, jogi oraz zdrowego kręgosłupa. W Polsce i w Indiach zgłębiała różne aspekty jogi, techniki relaksacyjne i oddechowe, medytację, techniki pracy z ciałem, aromaterapię, Ajurwedę oraz arteterapię. Wszechstronnie korzysta z ich dobroczynnego działania by wspierać innych w poprawie jakości życia, zdrowia, redukcji stresu i odkrywaniu pełni swojego potencjału.