

# Warsztaty oddechowe

kategoria:

**Sport**

autor: Jacek Słodziński / BPiNM

08.02.2023

godz. 17:00

**Czy wiesz, że mózg i ciało mają dwa główne paliwa - pożywienie i tlen? Dieta pudełkowa nie zapewni Ci wszystkiego czego potrzebujesz do cieszenia się pełnią życia, ale technika oddychania pudełkowego już może!**



Warsztaty oddechowe dla zabieganych to połączenie ruchu i oddechu na krzesłach! W pracy, tramwaju, samochodzie, na kanapie - w każdym momencie kiedy tylko znajdziesz 3 minuty możesz podarować je swojemu zdrowiu fizycznemu i ukojeniu nerwów.

Miejsce: Biblioteka Tatarak

Wstęp: wolny

---

Więcej informacji:

Link do

wydarzenia: [https://www.facebook.com/events/584434323048517/?acontext=%7B%22event\\_action\\_history%22%3A](https://www.facebook.com/events/584434323048517/?acontext=%7B%22event_action_history%22%3A)

Profil Facebook: <https://www.facebook.com/bibliotekatatarak>