

Po zdrowie i szczęście do lasu

Jesteś zmęczony ciągłą gonitwą życia codziennego. RESET- to słowo, które wydaje ci się magią. Mamy propozycję dla Ciebie. Zrób Sobie prezent i zarezerwuj trochę czasu dla Siebie i wyjdź na spotkanie z Naturą.

Na bezpłatne spacerory medytacyjne po zielonych zakątkach powiatu tczewskiego zapraszamy wspólnie z Fundacją Klimat i Emocje oraz Powiatem Tczewskim. Będziecie mogli wylogować się z codziennego biegu, skorzystać z prozdrowotnego działania lasu i odstresować się.

Leśne spacerory medytacyjne:

- poprawiają jakość snu,
- osłabiają depresję,
- obniżają poziom kortyzolu (hormonu stresu),
- polepszają pamięć i koncentrację,
- obniżają ciśnienie krwi
- wzmacniają system odpornościowy.

Kąpiele leśne nie są rodzajem sportu czy aktywności fizycznej, lecz medytacją. To spokojne doświadczenie bliskiego kontaktu z naturą poprzez nasze zmysły: węchu, dotyku, wzroku itd. Pomaga ono zatrzymać się na chwilę w tu i teraz, a przy okazji zrelaksować się.

Spacerory medytacyjne mogą odbywać zarówno dzieci (pod opieką dorosłych) jak i dorośli. Szczególnie polecamy je seniorom. Długość spaceru zależy od Was. Sami zdecydujecie czy chcecie go odbyć indywidualnie (ze wsparciem naszych materiałów) czy w grupie wraz z instruktorką. Na spacerory zapraszamy między godz.11.00 a 14.00. Wstęp wolny.

Zalecamy wygodny i dostosowany do pogody strój oraz obuwie sportowe.

Terminy spacerów:

13.06 - Lubiszewo Tczewskie (wejście do lasu przy ul. Leśnej niedaleko Villi Leśne Ustronie)

04.07 - Małe Wiosło (zbiórka parking leśny)

01.08 - Młynki (zbiórka przy tamie)

29.08 - Duże Wiosło (zbiórka parking leśny)

Projekt realizowany przez Fundację Klimat i Emocje i współfinansowany przez Powiat Tczewski.

[Plakat informacyjny. Las. Na beżowym tle napisy w kolorze fioletowym]



Po zdrowie do lasu

Prowadzone **!!?** **bezpłatne** spacery medytacyjne
w **zielonych zakątkach powiatu tczewskiego.**

Długość spaceru zależy tylko od Ciebie.

Zdecydujesz czy chcesz go odbyć indywidualnie
(ze wsparciem naszych materiałów) czy w grupie.
Zapraszamy między 11:00 a 14:00.

Terminy

13.06 – Lubiszewo Tczewskie
04.07 – Małe Wiostło
01.08 – Młynki
29.08 – Duże Wiostło

Kontakt do organizatora:

575 315 816
klimatiemocje@gmail.com

Organizator:



Projekt współfinansuje
POWIAT TCZEWSKI

**klimat
emocje**