

# **„Siła oddechu” – warsztaty jakich nie było!**

Jeżeli masz 60 lat i więcej, mieszkasz w Czeladzi, Wydział Edukacji i Polityki Społecznej serdecznie zaprasza Cię na warsztaty pn.: „Siła oddechu”.

W ramach warsztatów uczestnicy poznają: techniki radzenia sobie ze stresem, metody obniżenia ciśnienia krwi, sposoby na poprawę sprawności intelektualnej, zapobiegania zaburzeniom i chorobom układu nerwowego, oraz dowiedzą się, jak podnieść poziom koncentracji i co zrobić, aby poprawić sobie złe samopoczucie.

Seniorze, zgłoś się już dziś pod numerem tel.: 32 763 79 76, na zgłoszenia czekamy do 27 lutego 2020r. Liczba miejsc ograniczona. Udział w warsztatach jest bezpłatny.

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej