

VITALNO V NOV TEDEN

V tretjem življenjskem obdobju sta skrb za zdravje in prevzemanje odgovornosti za le-to ključnega pomena za ohranjanje kakovosti življenja. Veliko lahko naredimo sami z življenjskemu obdobju prilagojeno prehrano, s telesno aktivnostjo, miselno naravnostjo in ustrezno regeneracijo ter sprostitvijo. Vse to bo del naše skupne poti do bolj vitalnega in izpolnjenega življenja.

- Spoznali bomo, kakšna je optimalna prehrana v tretjem življenjskem obdobju ter na kaj moramo biti posebej pozorni, da organizem ohrani svojo vitalnost.
- Razgibali se bomo z nežnimi praksami joge in poskrbeli za krepko ter prožno telo.
- Se naučili dihalnih tehnik, s katerimi premikamo svoje notranje energijsko stanje.
- Z meditacijami bomo potovali vase in utirali pot bolj pozitivnemu mišljenju.

Program bo vodila **Tanja Baća**, certificirana učiteljica Hatha joge in svetovalka za uravnoteženo prehrano.

