

Koncert relaksacyjny 2024

"Strefa relaksu"

Muzyka z odgłosami natury: śpiew ptaków, szum morskich fal, powiew wiatru to najlepsze dźwięki, które obniżają hormon stresu. Dzisiaj mieliśmy okazję, osobiście się o tym przekonać. Dzięki naszej instruktorce, która poprzez wprowadzenie relaksacyjnych dźwięków natury, wprowadziła nasz umysł i ciało w stan ukojenia. Celem spotkania było zmniejszenie poziomu stresu, który w dzisiejszych czasach jest ogromnym obciążeniem.











Zadanie jest współfinansowane ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021 – 2025. Edycja 2024. Moduł II – Zapewnienie funkcjonowania placówki „Senior+”