

"Zdrowy Oddech - Klucz do Dobrego Samopoczucia i Energii Według Metody Butejki" - prelekcja



Serdecznie zapraszamy na prelekcję pt. "Zdrowy Oddech – Klucz do Dobrego Samopoczucia i Energii Według Metody Butejki", którą poprowadzi Zdzisław Opałka . Wydarzenie odbędzie się 9 października 2024 r. o godz. 18:00 w małej salce w Hali Widowiskowo-Sportowej w Czaplinku .

Podczas spotkania dowiesz się, jak prawidłowy oddech wpływa na zdrowie , samopoczucie oraz poziom energii . Metoda Butejki, opracowana przez dr. Konstancyę Butejkę, to ceniona technika oddechowa, której celem jest normalizacja wzorców oddechowych poprzez redukcję nadmiernego oddychania . Praktyka ta prowadzi do poprawy funkcjonowania organizmu i równowagi psychofizycznej .

Jakie korzyści daje metoda Butejki?:

- Poprawa jakości snu
- Większa energia i witalność
- Zredukowanie stresu i uczucia niepokoju
- Złagodzenie objawów astmy i innych problemów oddechowych
- Wzmocnienie odporności

Zapraszamy do odkrywania, jak świadomy oddech może stać się kluczem do lepszego zdrowia i dobrego samopoczucia.

Zdzisław Opałka

zdrowy oddech

KLUCZ DO DOBREGO SAMOPOCZUCIA I ENERGII
według metody Butejki

9 2024
października
godz. 18:00

Korzyści nauki zdrowego oddychania:

- ✓ lepsze dotlenienie organizmu
- ✓ redukcja stresu
- ✓ poprawa wydolności fizycznej
- ✓ wzmocnienie układu odpornościowego
- ✓ lepsza jakość snu

Pozostałe aktualności

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)