

## Prelekcja pana Zdzisława Opałki o sile prawidłowego oddychania



9 października 2024 r. w salce rehabilitacyjnej w hali widowiskowo-sportowej w Czaplinku odbyło się wyjątkowe spotkanie, które zgromadziło mieszkańców zainteresowanych tematyką zdrowia.

Prelekcję pod tytułem „Zdrowy oddech – klucz do dobrego samopoczucia i energii według metody Butejki” poprowadził pan Zdzisław Opałka, propagator tej techniki.

W trakcie spotkania uczestnicy dowiedzieli się, jak prawidłowe oddychanie może wpływać na ogólną kondycję organizmu. Podkreślano szczególne korzyści, takie jak: lepsze dotlenienie, redukcja stresu, poprawa wydolności fizycznej, wzmocnienie układu odpornościowego, a także poprawa jakości snu. Prezentowane ćwiczenia i techniki oddychania cieszyły się zainteresowaniem.

Na wydarzeniu obecna była także burmistrzynie Czaplinka, Katarzyna Szłońska-Getka, która wspólnie z innymi uczestnikami wysłuchała fascynującej prelekcji. Spotkanie z panem Zdzisławem Opałką okazało się nie tylko pouczające, ale także inspirujące, zachęcając uczestników do wdrożenia zdrowych nawyków związanych z prawidłowym oddychaniem.

Dziękujemy serdecznie panu Zdzisławowi za bezpłatne poprowadzenie prelekcji oraz cenną edukację w tym zakresie.

Autor: Joanna Kucharska, inspektor ds.promocji i turystyki







## Pozostałe aktualności

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