

Wiadomości

Poniedziałek, 4 kwietnia 2016

BY ZDROWYM BYĆ: Qigong oddech i ruch. Ćwiczenia wprowadzające

1 kwietnia w Centrum Kultury i Turystyki odbyło się kolejne spotkanie z cyklu BY ZDROWYM BYĆ. Tym razem uczestnicy nie tylko mogli wysłuchać informacji na temat chińskich ćwiczeń zdrowotnych, ale także w praktyce przekonać się jak wpływają one na samopoczucie. Spotkanie poprowadził jak zawsze Zdzisław Kapera.