

# Wiadomości

Środa, 26 lutego 2014

## **Miasto Kobiet: Zdrowy kręgosłup w prostych ćwiczeniach**

Prowadząca pokazała uczestniczkom warsztatów proste ćwiczenia rozciągające, wpływające na utrzymanie właściwej postawy ciała, które można samodzielnie wykonywać w domu. Zdradziła ponadto tajniki autorelaksacji, która regularnie stosowana nie tylko pozytywnie wpływa na kondycję, szczególnie naszych pleców, ale również polepsza samopoczucie i odpręża.

*CKiT/ Fot. Eva Hajduk*