

Witam wszystkich po Majówce. Wierz , e sp dzili cie j nie tylko przed komputerem, ale te troszk si poruszali cie. To wa ne, aby o tym pami ta . Aktywno fizyczna nawet w najprostszej formie pozwala nam poczu si lepiej. Poprawi samopoczucie i sprawno naszego organizmu. Nie „bójcie”() si rusza , aby o to zadba . To przecie Wasz organizm i to Wy a nie ktokolwiek inny ma o niego zadba . Poprawia si pogoda, jest zatem mo liwo i sposobno , aby si troszk uaktywni na zewn trz. Pami tajcie o spacerach; mo e lubicie i macie mo liwo przejecha jaki dystans na rowerze. Polecam gor co te formy ruchu. Ale w zwi zku z tym , e nie mo emy jeszcze si spotka na zaj ciach proponuj kolejne spotkanie z Jog . Pami tajcie te o mo liwo ci kontaktu ze mn . Niektórzy z Was z tego korzystaj za co bardzo dzi kuj . Mój adres zygaan@wp.pl

<https://www.youtube.com/watch?v=0o-j29AssDU>