

„Joga - Doskonała dla umysłu i ciała”

W poniedziałek, 26 kwietnia, podopieczni z Dziennego Domu Senior+ w Izabelinie uczestniczyli w zajęciach z jogi terapeutycznej dla seniorów zorganizowanych przez Decathlon Bemowo razem z Fundacją „Aktywni Dłużej”, Szkołą Jogi „Halasana” i z Uniwersytetem Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, które były doskonałą okazją do poznania nowych form aktywności.

Zajęcia poprzedzone zostały prelekcją i ożywioną dyskusją na temat jogi oraz jej efektów zdrowotnych.

W związku z tym, że zajęcia były prowadzone on-line, nasi seniorzy mieli doskonałą okazję wykorzystać nowoczesne technologie w praktyce.