Witajcie!

Dziękuję wszystkim osobom, które wysłały mi wiadomości jak ćwiczą i jak sobie radzą na kwarantannie. Czekam na więcej! Każda wiadomość od Was bardzo mnie cieszy, bo tęsknię już bardzo…

Dziś trochę inna propozycja zabawy ruchowej na wyeliminowanie stresu.

Możecie zaprosić kogoś z rodziny do wspólnej zabawy i losować karty z zadaniami ruchowymi dla siebie nawzajem.

 Poniżej link do zabawy ruchowej:

wordwall.net/pl/resource/1059788/psychologia/antystres-postaraj-się-zrobić-każde-wylosowane

A tutaj coś konkretnego, propozycje na proste ćwiczenia na brzuch i boczki:

www.youtube.com/watch?v=0b3YrCNGkJ4

Czekam na relacje i informacje jak sobie radzicie! agaengler.wojcieszow@gmail.com

Pozdrawiam serdecznie!

Agnieszka Engler