Drogie Dziewczyny!

Znaleźliśmy się wszyscy w nietypowym czasie kwarantanny, nie chodzimy do szkoły, uczymy się zdalnie. Wszyscy obawiamy się choroby, jesteśmy trochę zestresowani, nie wiemy co będzie dalej… Potrzebujemy poukładać sobie czas na nowo. Niektórzy rodzice muszą pracować. Dlatego na początek naszych zdalnych kontaktów w ramach wychowania fizycznego proponuję Wam:



A następnie codziennie proponuję zastosować krótki trening relaksacyjny:

<https://www.youtube.com/watch?v=eZttj0gfJPo>

Zachęcam Cię do kontaktu ze mną na adres agaengler.wojcieszow.gmail.com

Napisz mi jak się czujesz i jak spędzasz ten czas.

Wkrótce nowe lekcje, może już w innej formie, np. telekonferencji.

Pozdrawiam!

Agnieszka Engler