

ŠEŠTADIENIS, 10:00

Miško terapija | Zarasai

Zarasai

Miške žmogaus kūnas nurimsta, o po kurio laiko ima kvėpuoti tuo pačiu ritmu, kaip ir gamta. Pabuvus čia apima lengvasties ir pozityvumo jausmas. Kviečiu kartu šitai patirti.

Panirsime į rudenėjantį mišką visais pojūčiais. Keliausime labai iš lėto, po truputėlį mažindami streso lygį, iki tol, kol pasidarys ramu, o viduje tyku.

Šios kelionės tikslas yra ne kilometrai, o ramybė. Truputį pristabdykime gyvenimą.

Įkvėpsime tyro rudens į savo plaučius. Bilietų pirkti nereikia - renginys nemokamas.

Praktikose patirtimi dalinsis Modestas Stumbrys - Lietuvos rekordininkas, šalčio bei giluminio kvėpavimo entuziastas ir šiaip žmogus.

BŪTINA REGISTRACIJA: <https://forms.gle/GEpGXHypgaDwyjDaA>

Asociacijos Anykščių rajono vietos veiklos grupė, Molėtų rajono vietos veiklos grupė "Keisdamiesi keičiame", Zarasų - Visagino regiono vietos veiklos grupė bei Anykščių miesto vietos veiklos grupė įgyvendina teritorinio bendradarbiavimo projektą "Subalansuota sveikatos turimo plėtra".

Šio projekto tikslas - skatinti subalansuotą sveikatos turizmo plėtrą bei vietos gyventojų socialinį aktyvumą.

