



KOPER

## S šolo zdravja brezplačno Dihamo z naravo

• Po zimskem premoru v Društvu šola zdravja od marca spet organizirajo vodeno brezplačno vadbo Dihamo z naravo tudi v Kopru, v Športnem parku Bonifika. Tedenška srečanja za krepitev čuječnosti in spodbujanje sprostitve potekajo na 26 različnih lokacijah po Sloveniji. Namen brezplačnih vadb z umikom v naravo je, da udeleženci prepoznajo razliko med sproščenim in napetim stanjem telesa ter v dobri uri dosežejo stanje sproščenosti. Srečanja se začnejo s krajšo hojo do lokacije vadbe. Kratki

umiritvi sledijo različne tehnike sproščujočih vaj - dihalne tehnike za spodbujanje vitalnosti, vaje za hrbtenico za boljše gibljivost ter meditacija za sproščanje in samozavedanje fizičnega in psihičnega počutja. Vadba se konča s tehniko tapkanja za sproščanje živčnega sistema. Celoten potek vaj vsakič vodi usposobljena oseba in jih izvaja v enakem zaporedju. Izbrane tehnike niso zahtevne, zato jih lahko udeleženci že po nekaj obiskih osvojijo in tudi uporabljajo v vsakdanjem življenju. Vadba je pri-

merna tudi za starejše, možnost brezplačne udeležbe pa med drugim omogoča ministrstvo za zdravje. Odzivi vadečih iz preteklih sezon so zelo pozitivni; mnogi so v tej skupinski aktivnosti prepoznali možnost za tedensko sprostitvev in druženje. Zato se v društvu veselijo nove sezone, ki bo trajala vse do oktobra, z vmesnim poletnim premorom. V Kopru bo vadba vsako sredo ob 17.30. Zbirno mesto v ŠP Bonifika je pri belih zabojnikih. Več informacij je na spletni strani solazdravja.com. • **TKP**