

Temat: Ćwiczenia rozluźniające

Witam Was 😊

Dzisiaj chciałam Wam zaproponować ćwiczenia rozluźniające. Zapewne dużo czasu spędzacie przy komputerze, przez co cierpi kręgosłup i zmienia się Wasza postawa ciała. Zachęcam Was do wykonywania codziennie poniższych ćwiczeń, które rozluźnią Wasze ciało a zwłaszcza kręgosłup.

<https://www.youtube.com/watch?v=knYi6qp6A> A

Wszystkiego dobrego z okazji Waszego święta 😊 Spędźcie ten dzień jak najlepiej. Pozdrawiam Was serdecznie 😊

