

Aktywna mama. Projekt „Czas na przedsiębiorcze mamy”

Data dodania: 25.11.2022 / Autor: Mateusz Kania

Kategoria: Projekt

Jak ważne są zajęcia sportowe nie trzeba nikomu mówić. Czy można dzięki nim zredukować napięcie i stres? Tak, o czym przekonały się uczestniczki projektu „Czas na przedsiębiorcze mamy”.

W ramach zajęć sportowych Panie wzięły udział w zajęciach jogi, pilatesu i tanecznej zumby. Dla niektórych z Pań były to pierwsze tego rodzaju treningi. Nasze mamy podczas zajęć sportowych prócz dawki ruchu nauczyły się, jak zredukować napięcie oraz oczyścić umysł. Zajęcia pozwoliły poprawić koncentrację, jak również poprawiły nastrój i dodały energii.

Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla Mamy” edycja III.

Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla Mamy” edycja III



Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla Mamy” edycja III

