



Jau antrąkart Marijampolėje organizuojamas nemokamas renginys moterims #RaskLaikoSau, kuris vyks rugsėjo 15 d., ketvirtadienį, 18.00 val. viešbutyje

„Mercure Marijampolė“, salėje „Vilnius“.

Šio susitikimo tikslas paskatinti moteris atrasti sveikesnį judėjimą, o visų pirma pastebėti save skubančią ir paskatinti atkreipti dėmesį į savo gyvenseną. Teorinėje ir praktinėje paskaitoje „Sąmoningas judėjimas šiuolaikinio žmogaus kasdieniame gyvenime“ lektorius asmeninis treneris-mokytojas, Acefit.lt įkūrėjas Andrius Česnauskas padės atsakyti į išskylančius klausimus ir paaiškins kaip paprastai pakeisti savo gyvenimo būdą, kuomet nedarant didelių pokyčių būtų galima pajusti didelius rezultatus.

„Šiuolaikinė moteris – tai daug atsakomybių turintis ir daug veiklų organizuojantis žmogus. Dažnai skubant darbų sukuryje, paskendus šeimos atsakomybėse moteris neskiria laiko sau tiek, kiek pati norėtų, todėl ir vyksta šis susitikimų ciklas, kurio metu kviečiame moteris sustoti ir skirti dėmesį sau“, - sako susitikimo organizatorė Vaida Kelerytė – Burokienė.

Susitikime bus nagrinėjamos tokios aktualios temos: „Kaip judėti protingai? Kas yra sveikatos priešai? Pagrindiniai judėjimo taškai: pėdos, keliai, klubai, liemuo, pečiai, delnai, kaklas“.

Organizatoriai moteris į renginį kviečia atvykti su vaikais, nes mažieji tikrai nenuobodžiaus: jie žais žaidimus, pieš, spalvins, atliks užduoteles. Mažaisiais pasirūpins tikri savo srities profesionalai - Marijampolės Lauko darželis.

Renginys „Rask laiko sau“ kviečia moteris pasirūpinti savo sveikata ir kūnu

Pirmadienis, 12 Rugsėjis 2016 09:51

Registracija į renginį: goo.gl/xUh4Eb . Daugiau informacijos: el. paštu:
vaida.burokiene@gmail.com

www.marijampolieciai.lt