

Klasa IIIA (ch) – 28.10.2020

Temat: **Gimnastyka ciała i ducha. Ćwiczenia relaksacyjne - trening autogenny Schultza**

Witam wszystkich serdecznie. Przygotowałem dzisiaj dla Was lekcje z relaksacji ciała i ducha czyli trening autogenny Schultza. Przygotowując się do tej lekcji zadbajcie o to żeby było wam ciepło ćwiczenie możecie wykonywać leżąc na karimacie lub siedząc na krześle , zadbajcie o komfort. Przed lekcją nie opychajcie się jedzeniem, ciało będzie mogło wypocząć w 100%

Zapraszam do linku <https://www.youtube.com/watch?v=DAXyabx1ELQ>

Dobrej zabawy 😊

Wrażeniami z lekcji podziel się ze mną doznaniem wysyłając maila na uczniowierbs@interia.pl