

Warszawa, 11 września 2014 r.


REKOMENDACJA

Z ogromną przyjemnością mogę zarekomendować zajęcia jogi śmiechu prowadzone przez Piotra Bielskiego.

Piotr prowadził dla Polskiego Czerwonego Krzyża sesje jogi śmiechu podczas finału XXII edycji Ogólnopolskiej Olimpiady Zdrowego Stylu Życia. Zajęcia były skierowane do uczestników Olimpiady (promotorów zdrowia w swoim środowisku lokalnym) oraz ich opiekunów. Zajęcia te świetnie integrowały młodzież w wieku gimnazjalnym i ponadgimnazjalnym, pozwalały przełamać im lody i nabrać sił do wyzwań jakie na nich czekały. Wszyscy uczestnicy zajęć wspólnie cieszyli się jogą śmiechu. Ze względu na nowatorski charakter zajęć, w sesjach wzięli również udział zainteresowani organizatorzy naszej Olimpiady.

Sama miałam okazję wziąć udział w zajęciach. Zajęcia pozwoliły mi na rozładowanie stresu i zregenerowanie sił. Mam poczucie, że joga śmiechu może być w przyszłości ważnym elementem promocji i profilaktyki zdrowia. Serdecznie polecam.

Elżbieta Tymczewska


Koordynator Ogólnopolskiej Olimpiady
Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK