



„Zdrowe ciało, zdrowy umysł” - pod tym hasłem odbędzie się kolejne spotkanie z cyklu PsycheSoboty, organizowane przez Centrum Rozwoju i Terapii.

Spotkanie odbędzie się 30 sierpnia 2025 r. w siedzibie Centrum Rozwoju i Terapii przy ul. Klonowica 19. Do udziału w zajęciach zapraszamy uczniów i uczennice klas 6-8 szkół podstawowych oraz szkół średnich, ich rodziców i nauczycieli.

Kolejne spotkanie z cyklu PsycheSoboty nosi tytuł „Zdrowe ciało, zdrowy umysł” i będzie neuronaukowym spojrzeniem na to, jak ruch wpływa na ciało i psychikę. Wydarzenie ma na celu popularyzację wiedzy z zakresu neuronauki oraz promowanie aktywności fizycznej jako elementu wspierającego dobrostan psychiczny i zdrowie mózgu. Program łączy część teoretyczną z praktyczną – w przystępnej, wakacyjnej formie.

Plan wydarzenia:

10:00-11:00 - prelekcja otwierająca - „Neuronaukowo: jak ruch wpływa na zdrowie mózgu”. Podczas wykładu zostanie omówiony wpływ aktywności fizycznej

na koncentrację, nastrój, odporność psychiczną i funkcjonowanie poznawcze.

11:00-12:30 - część praktyczna – do wyboru jedna z aktywności:

- Nordic Walking – spacer z kijkami i świadomością ciała
- Pilates w naturze – oddech i uważność

Zajęcia będą dostosowane do poziomu uczestników – najważniejsze są ruch, oddech i przyjemność płynąca z aktywności.

12:30-13:30 - zakończenie – sesja relaksacyjna z dźwiękiem, z wykorzystaniem mis dźwiękowych.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny, jednak liczba miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

[>>> Zapisy poprzez formularz](#)

- [Powrót](#)
- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)