

SIMBIOZA

GIBA

SIMBIOZA GIBA – 1. TEDEN

Čas izvajanja: do 12. maja

GIBA IZZIV Pripravite in izvedite medgeneracijski pohod ali sprehod v naravi, ki bo priložnost za povezovanje, raziskovanje narave in ustvarjanje trajnih spominov. Pošljite nam foto dokaze o opravljenem GIBA izzivu na elektronski naslov: sola@simbioza.eu in sodelujte v žrebu za lepo nagrado! Čas za opravljanje izziva: teden dni, do 5. maja 2024!

GIBA NAVDIH Vsak dan si vzemite 15 minut časa za sprehod v naravi. Opazujte ptice, vonjajte cvetlice in uživajte v trenutku. Gibanje v naravi je odličen način za sprostitvev in osvežitev uma ter telesa.

GIBA NASVET Ko se počutite utrujeni ali preobremenjeni, si vzemite petminutni odmor in naredite nekaj vaj za raztezanje. Enostavne vaje, kot so raztezne vaje za vrat, roke in hrbet, vam bodo pomagale sprostiti napetost in izboljšati pretok krvi po telesu.