

Zajęcia Przyrodnicze - W rytmie Lasu

Bezpłatne

Zajęcia przyrodnicze

Część zadania publicznego Uśmiech Lublińca sfinansowanego i zleconego przez
Miasto Lubliniec w kwocie 10 000 zł, tj. 100% udziału dotacji w całkowitych kosztach zadania

Data wydarzenia

13-08-2025 17:00

Miejsce

Agroturystyka Kośmidry

Wstęp

wolny

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia społeczne

Wspólnie ze Stowarzyszeniem Ścieżka Marzeń zapraszamy chętne osoby dorosłe oraz młodzież na wieczorny spacer i pobyt w lesie. Wydarzenie to, przeznaczony jest szczególnie dla tych, którzy poszukują wyciszenia i odprężenia. Poczujemy naturalny rytm lasu podczas kończącego się dnia oraz przywitamy noc. Będąc w bliskim kontakcie z naturą pobudzimy układ odpornościowy oraz zredukujemy stres i napięcie nerwowe stosując ćwiczenia oddechowe oraz pracując z koncentracją. Przemęczenie i stres są przyczyną wielu chorób, a kontakt z naturą to podstawowa potrzeba każdego człowieka. Świadomy i uważny pobyt w lesie, z daleka od elektroniki działa kojąco na nasz układ nerwowy, oraz pobudza układ odpornościowy, dlatego też warto nauczyć się uważnego przebywania w naturze.

Zabieramy ze sobą:

-odpowiednie do pogody ubranie

-kocyk

-hamak jeśli ktoś posiada

-repelent na komary

-latarkę

-przekąskę i napoje (unikamy szeleszczących opakowań)

Spotykamy się o godzinie 17 pod naszą wiatką w Kośmidrach

Obowiązują zapisy pod numerem 662 071 396

limit miejsc ograniczony

Wstęp bezpłatny

W razie niepogody wydarzenie zostanie przełożone na inny termin.

Pozostałe wydarzenia

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)