

RELAXAČNÉ CVIČENIA V ZIMNEJ ZÁHRADE CSS TAU



Popri uvoľnení a odpočinku prispievajú relaxačné cvičenia k rozvoju motoriky.



Uvoľnenie prehĺbuje upokojenie. V nadväznosti na to sa môže zlepšiť zdravotný stav, znížiť stres a nepokoj.

Aktívna relaxácia
smerujúca k uvoľneniu
tela.

