

Refleksologia dla Seniorów

10 października 2023r. w Gminnym Ośrodku Kultury odbyły się zajęcia dla seniorów „ Autoterapia w refleksologii stóp i dłoni”. Magdalena Pasek – instruktorka , pokazała seniorkom jak dbać o zdrowie, nie tylko to fizyczne ale i psychiczne.

Seniorki poznały metody masażu dłoni i stóp, które przynoszą ulgę w różnych dolegliwościach. Technika ta opiera się na specyficznym „chodzeniu kciukiem” po stopach i dłoniach, która odzwierciedla pracę całego organizmu. Na zakończenie zajęć seniorki otrzymały dyplomy za udział w warsztatach refleksologii.