

## **JOGA ŚMIECHU!**

13.02.2017 r. w naszym gimnazjum odbyła się niecodzienna lekcja wychowawcza, bowiem w klasie IDG gościła Joginka Śmiechu i Założycielka Rzeszowskiego Klubu Śmiechu - Ewa Gyurkovich. Młodzież miała okazję dowiedzieć się, że zajęcia jogi śmiechu polegają na ćwiczeniach śmiechowo-gimnastyczno-oddechowych. Jest to więc wspaniały sposób na ruch, wzmocnienie odporności, odstresowanie się, wypracowanie optymistycznego podejścia do świata i ludzi oraz podtrzymanie kontaktu ze swoim „wewnętrznym dzieckiem”. W połączeniu z medytacją, wyciszeniem i charyzmą prowadzącego, joga śmiechu może odmienić nasze życie!

Tak więc gimnazjaliści odbyli sesję jogi, czyli porządną dawkę oczyszczającego śmiechu. Polecamy wszystkim.

Świetnie, świetnie, hej!"