

charaktery

Spokojna głowa po wakacjach

Jak nie zapomnieć
o przyjemnościach w codzienności?



Praktyczne sposoby na
poradzenie sobie ze zmianą
dla dzieci i dorosłych



Spis treści

Dobroczynny nawyk wypoczywania	5
Zmęczenie zaczyna się od myślenia	6
Wypaleni ludzie	9
Jak wypocząć na urlopie?	12
Ćwiczenia na nicnierobienie	15
Gdy szkoła przytłacza	17
Dla kogo jest współczesna szkoła?	20
Stres pod nadzorem	29
Dar uważności na co dzień	33
Wdech i wydech – jak oddech może pomóc nam się uspokoić?	36

Dobroczynny nawyk wypoczynku



Często po powrocie z urlopu, wpadając w wir obowiązków, szybko zapominamy, że na nim byliśmy. „Trochę się o siebie przez cały rok” – radzą eksperci od dobrostanu z najlepszego hotelu SPA w Polsce.

Wspieranie, napięcie, absorbująca praca, praca czasu, nadmiar informacji, zmęczenie... Tymczasem, by mieć dobre życie, niezbędna jest dobra kondycja psychofizyczna. Dlatego działamy na co dzień o wypocznik, regenerujący sen, zdrowy dietę, ruch, błogię przyrodę i zdrowe przyjemności, takie jak błogi relaks w Publicznym Centrum Rozwojowości. Maszynie kompleksu Maszynie SPA**** – Polska Odręgowo**** to

najlepszy hotelowy kompleks SPA w kraju, przyjemny, zdrowy, wygodny i atrakcyjny.

Dobrostanowi należy poświęcić czas w otoczeniu natury – w Maszynie jest to teren rekreacji. Zdobny park ze zdrową przyrodą i klimatyzacją w Ogrodzie Botanicznym. Dla zdrowia ciała i duszy można wybrać w naszym SPA o najbardziej opisanym do regeneracji programem odnowy ciała „Aktywne Zdrowie”. Dostępne są: masaż i kąpiele, usługi SPA, energetyczne terapie, bezalkoholowy basen, kąpiele rymarskie i kaskady gąsienic rybniczych. To doskonałe sposoby i zdrowe samopoczucie jest idealne na wyzdrowienie i wzmożenie sił witalnych.

Nie tylko na wakacje warto wybrać w doskonałym czasie dla ciała i umysłu. Jeśli w codziennym życiu nie masz czasu dla siebie – na odpoczynek masaż, przyjemny spacer, nawet krótki pobyt w SPA – masz być błogię lepsze.



www.maszynie.pl

Relaks i samopoczucie

