

ZÍSKAJTE dobrý pocit



Výzva projektu Gesto pre mesto nás zaujala, keďže sa každodenne snažíme o skvalitnenie života našich klientov v zariadení OAZIS. V prípade úspechu nášho projektu by sme z vami ponúknutého finančného príspevku realizovali relaxačný chodníček z rôznych druhov materiálov, určený na chôdzu bez topánok. Chôdza naboso po piesku, oblých a špicatých kameňoch a kôre je veľmi príjemná a má aj dobré zdravotné účinky. Navyše je zábavná, podporuje prekrvenie, posilňuje cievy a povzbudzuje metabolizmus. Odporúča sa na zlepšenie nálady, pri kŕčových žilách, horúcich nohách a pri migréne. Chôdza spevňuje svaly, zlepšuje krvný obeh a posilňuje imunitný systém. Táto prirodzená reflexná masáž chodidiel účinkuje proti stresu, môže pomôcť pri bolestiach chrbta, žilových problémoch a funguje ako výborná prevencia proti nachladnutiu.

Podporte tento projekt na
www.gestopremesto.sk