



## Porusz Poruszysko

Poruszysko to projekt stworzony w celu budowania kondycji fizycznej, psychicznej i społecznej. W ramach Poruszyska realizowane są zajęcia ruchowe, ćwiczenia oddechowe, relaksacja, praktyka uważności, ekspresja emocji, warsztaty, akcje społeczne, i wszystko co służy dobremu samopoczuciu, zdrowiu i szeroko...

Scan the qr code with your phone camera or go to the following address

<https://zrzutka.pl/en/d7mdx2>

