

Śmiech to zdrowie

Czy wiesz, że już 10-15 minut śmiechu dziennie przyniesie korzyści dla Twojego samopoczucia i zdrowia.

Istnieje też praktyka, która może wspierać Twoje zdrowie poprzez śmiech! Joga śmiechu, bo o niej mowa, łamie stereotypy, które łączą jogę wyłącznie ze spokojem i medytacją. Ten rodzaj jogi może być nie lada odkryciem dla tych, którzy postrzegają praktykę jogi jako monotonną czy wręcz nudną formę ćwiczeń.

Powsin i my – po świętach zapraszamy na spacer do Ogrodu Botanicznego

Przedstawiamy Państwu wywiad z Anną Gasek i Stefanem Sołtanem – pracownikami Ogrodu Botanicznego Polskiej Akademii Nauk, który przeprowadzili dziennikarze Radio SoVo Warszawa.

Usłyszycie w nim o wieloletniej współpracy naszych warsztatów z Powsinem, o tym jak internet zmienił pracę w Ogrodzie Botanicznym PAN oraz czy pracę ogrodnika da się lubić?

Zapraszamy do słuchania.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/03/calosc-p-owsin>

[-2.wav](#)

[ogrod-powsin.pl](#)