

Jak spędzać lato w mieście?

Wielu mieszkańców wielkich miast rezygnuje z wyjazdów na letnie wakacje. Jedni z powodu pracy, rodzinnych obowiązków i oszczędności, inni wolą unikać zatłoczonych plaż, przeludnionych szlaków górskich, męczących podróży.

Jak spędzają czas w nagrzanym murach? Gdzie szukają wypoczynku? Czy korzystają z wydarzeń kulturalnych, których także nie brakuje?

Posłuchajcie, co na ten temat mówią Łodzianie.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2022/08/GOTOWE-Lato-w-miescie-.mp3>

10 października – w Światowy Dzień Drzewa zapraszamy na kąpiele... leśne

O tym, że drzewa wpływają dobroczynnie na nasz organizm, wiedzieli już starożytni. Z ich uzdrawiającej mocy korzystała też medycyna ludowa. Jakie znaczenie mają drzewa dla miast oraz co to są kąpiele leśne oparte na japońskiej technice shinrin – yoku dowiedziecie się z naszej audycji, przygotowanej z okazji Światowego Dnia Drzewa.

<https://radiosovo.pl/wp-content/uploads/2021/10/Drzewa-obok-nas.wav>

Linki

<https://drgaja.pl/7-obszarow-szczescia/obcowanie-z-natura/sylwoterapia-zbawienna-rola-drzew> – wszystko o zbawiennym wpływie drzew na organizm człowieka

<https://bonavita.pl/sylwoterapia-wskazania-i-przeciwwskazania-do-terapii-leczenia-drzewami> – informacje o drzewach, które pozytywnie wpływają na nasz organizm

<https://www.facebook.com/klimatiemocje/> – informacje o działalności Fundacji Klimaty i Emocje

<https://www.e-horyzont.pl/blog/shinrin-yoku-terapeutyczne-kapiele-lesne> – informacje o terapeutycznych właściwościach leśnych kąpiele