Wygraj przewodnik pozytywnego życia!

2020-07-22

„Twój Przewodnik Pozytywnego Życia” na pewno nie jest typowym poradnikiem. To raczej opowieść autorki - Katarzyny Dorosz - o tym, jak sprawić by życie znowu stało się dla nas ekscytujące i radosne. Jej zdaniem do tej zmiany nie trzeba wyjątkowych działań, czasem wystarczą te najdrobniejsze np. zwalczenie lenistwa, zmiana nawyków żywieniowych, chwila refleksji. Oczywiście autorka wypróbowała tę metodę na sobie!

„Twój Przewodnik Pozytywnego Życia” nie zanudzi was długimi stronami niepraktycznych mądrości czy niezrozumiałymi informacjami. To książka pełna praktycznych ćwiczeń, do których będziecie chcieli wracać codziennie. Katarzyna Dorosz jest wykładowcą, badaczem długowieczności i kondycji mózgu, także światowej sławy ekspertem dla osób starszych i dojrzałych. Od wielu lat odmienia życie ludzi, zaraża ich pozytywną energią i motywuje do podjęcia pierwszego kroku w kierunku zdrowia i szczęścia.

Podczas wykładów dla seniorów używa metody „Kinezjologia edukacyjna i inteligencja emocjonalna” dr Paula Dennisona. Na podstawie przeprowadzonych badań Katarzyna Dorosz opracowała własne metody ćwiczeń, które zapewniają doskonałą pamięć, ćwiczenia koncentracyjne oraz relaksacyjne i zestaw ćwiczeń fizycznych poprawiających kondycję seniorów (dostosowany do wieku i elastyczności ciała).

KONKURS

Macie szansę wygrać tę niezwykłą książkę. Wystarczy, że odpowiecie na pytanie: **Jaka jest według Was recepta na pozytywne życie?** Uzasadnijcie swoją odpowiedź i podeślijcie na adres: konkurs.mk@um.krakow.pl do **piątku, 24 lipca do godz. 12**. W tytule maila wpiszcie tytuł książki, którą chcecie zdobyć. Nagrody wyślemy do Was pocztą. Zwycięzców o nagrodzie poinformujemy indywidualnie.