



NefesSİZSİNİZ

ÖĞRENCİLERE YÖNELİK NEFES FARKINDALIK SEMİNERİ
Nefes Eğitmeni Dicle ŞEREN

22 MART PAZARTESİ

SAAT: 19:00

ZOOM LİNKİ:

<https://kocaeli.zoom.us/j/94116823318>

Meeting ID: 941 1682 3318

Seminerde Neler Var?

- Nefes nedir?
- Nefesin önemi ve tarihçesi
- Kısıtlanmış nefes alışkanlıklarımız ve yaşamımız üzerindeki etkileri
- Nefesin fiziksel, duygusal, zihinsel ve ruhsal faydaları nelerdir?