

## Stretching z pieskami

29-07-2024



Grafika: Dzienny Dom Senior+

**Masz ochotę na ćwiczenia rozciągające w towarzystwie szczeniąt? Przyjdź na warsztaty 9 sierpnia do Dziennego Domu Senior +. Zajęcia trwają 45 minut, zabawa z pieskami 15 minut.**

W trakcie sesji uczestnicy wykonują różnorodne ćwiczenia, jednocześnie bawiąc się z małymi szczeniętami. To doskonały sposób na zrelaksowanie się, wzmocnienie mięśni i poprawę samopoczucia. Praktyka ta przynosi wiele korzyści zarówno dla ludzi, jak i dla psów. Szczenięta mają okazję do socjalizacji z uczestnikami i poznania świata zewnętrznego, stretching ma korzystny wpływ na funkcje poznawcze, ułatwia komunikację z otoczeniem, poprawia sprawność ruchową, motywuje do rozwijania samodzielności oraz wpływa korzystnie na relacje z innymi. Kontakt ze zwierzętami ma pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne, pomaga w redukcji stresu oraz poprawia nastrój, zajęcia są odpowiednie dla wszystkich, bez względu na poziom zaawansowania.

Sesje prowadzone są przez doświadczonego instruktora, który dba o to, by zarówno uczestnicy, jak i szczenięta czuły się komfortowo i bezpiecznie.

W Dzierżoniowie w Centrum Seniora przy ul. Świdnickiej 25 zaplanowano trzy tury zajęć: o godz. 17.00, 18.00 i 19.00. Ich koszt to 70 zł. Zakup biletu wstępu jest

równoznaczny z zapoznaniem się z regulaminem zajęć dostępnym w wydarzeniu na stronie [www.dok.pl](http://www.dok.pl) i jego akceptacją.

[Bilety](#)