

EDUKACJA FIZYCZNA

O emocjach

Jak wyrażamy uczucia?

Chcesz się pozbyć złych emocji, rozładować napięcie ?

Zrób



Turbo rozgrzewkę (3 min.)

https://youtu.be/SGuKDNvBo_U

albo po prostu wyjdź na relaksujący spacer

