

# ANIMKA

NR 6 • MAJ 2021

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.



● **Wywiad z...**  
**Darią Bidzińską-Rostońską**  
**o pracy z ciałem**

● **Kilka słów**  
**o akupunkturze**

*Z okazji Dnia Matki wszystkim Mamom składamy najserdeczniejsze życzenia zdrowia, wszelkiej pomyślności, a także szczerze wyrazy uznania i podziękowania za macierzyński trud włożony w wychowanie tak cudownych dzieci, które mamy okazję gościć na naszych zajęciach w Animie.*

***Drogie Mamy, żyjcie nam sto lat!***

## KONKURS!

**Do wygrania voucher na masaż!**  
Chcesz otrzymać voucher dla swojej mamy?  
Na naszego maila [gazetka@klubanima.pl](mailto:gazetka@klubanima.pl) prześlij zdjęcie,  
na którym jesteś ty wraz z mamą.  
**Kto pierwszy, ten wygrywa!**



**PAMIĘTAJCIE  
O TYM, ŻE W CZASIE  
PANDEMII DZIAŁAMY  
DLA WAS ON-LINE!**

ZAPRASZAMY  
NA WARSZTATY:

**TEATRALNE  
TANIECA HIP HOP  
GITARY  
MIXDANCE  
PLASTYKI  
J. ANGIELSKIEGO  
RENOWACJI MEBLI  
EKOLOGICZNE**

...I WIELE, WIELE  
INNYCH ZAJĘĆ.

NA NASZYM FACEBOOK'U  
I STRONIE INTERNETOWEJ  
CZEKAJĄ NA WAS RÓWNIŻ  
KONKURSY Z NAGRODAMI.

SPRAWDŹCIE  
TO KONIECZNIE!



POLISH YOUR ENGLISH  
WITH ANIMA!

ZAPISZ SIĘ NA KONWERSACJE  
Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO!

RÓŻNE GRUPY WIEKOWE  
(DZIECI, MŁODZIEŻ,  
DOROŚLI, SENIORZY)

POZIOMY: OD PODSTAWOWEGO  
DO ZAAWANSOWANEGO  
NASTAWIENIE NA SZLIFOWANIE  
JĘZYKA, WYMOWĘ, AKCENT.

100% DOSTOSOWANIE  
DO POTRZEB  
MOŻLIWOŚĆ NAUKI Z RÓŻNYCH  
DZIEDZIN JĘZYKA  
(BIZNES, PRAWO, MEDYCYNA ITP.)

WIĘCEJ INFORMACJI:  
(71) 351-12-71



SZCZEGÓŁY  
[www.klubanima.pl](http://www.klubanima.pl)



Wrocławski Klub Anima serdecznie zaprasza  
na koncert inspirowany wierszami Tadeusza  
Różewicza, który odbędzie się

**23 maja o godz. 16<sup>00</sup>  
przy ul. Pilczyckiej 47.**

„Zainspiruj się Różewiczem” to projekt muzyczny  
mający na celu interpretację wierszy Tadeusza  
Różewicza. Zostaną one wplecione w utwory  
muzyczne skomponowane przez Justynę  
Różewicz i Art-Sound Band.

Na scenie zobaczycie w akcji młodzieżowy zespół  
wokalny „The Animators”.



**1. WROCŁAWSKI  
PLENER FOTOGRAFICZNY  
„PORTRET”  
DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH**

TERMIN: 29-30.05.2021

TEMATY: portret w plenerze, portret studyj-  
ny, podstawy wizażu portretowego  
KOSZT: 140 zł / os.

Plener skierowany do osób, które lubią robić  
zdjęcia i chcą pogłębić swoją wiedzę. Podzielony  
będzie na pracę w plenerze oraz na pracę z mo-  
delką/-em przy użyciu oświetlenia studyjnego.

WIĘCEJ INFORMACJI I ZAPISY: +48 71/351 11 271  
[www.klubanima.pl](http://www.klubanima.pl)

30 maja 2021 w Animie odbędzie się „Sąsiedzki  
Pchli Targ pod Chmurką”. Wydarzenie zaplanowano  
na godz. 11<sup>00</sup> przy parkingu klubu. Podczas targu  
będzie można kupić/wymienić się różnej maści  
przedmiotami zalegającymi po szafach, kreden-  
sach, w garażu czy na strychu i w piwnicy. Wstęp  
dla wystawców i odwiedzających jest bezpłatny.

W razie jakichkolwiek pytań i wątpliwości można  
kontaktować się z organizatorami pod numerem  
telefonu: 71 351 12 71



**1. Konkurs  
Fotograficzny  
„MIASTO”**

NADSYŁANIE PRAC: 31. MAJA 2021  
ROZSTRZYGNIECIE KONKURSU: 2. CZERWCA 2021  
WERNISAŻ: 12 CZERWCA 2021

DO WYGRANIA: NAGRODY PIENIĘŻNE!

Zapraszamy do udziału w konkursie  
mieszkańców oraz miłośników  
Wrocławia i Dolnego Śląska!

Uchwyc w obiektywie to, co w danym mieście  
jest dla Ciebie szczególnie ważne, intymne i bli-  
skie. Sfotografuj najciekawsze miejsca, ludzi  
i zdarzenia. Pokaż nam, że Wrocław i inne miasta  
z Dolnego Śląska to miejsca warte uwagi, intry-  
gujące, inspirujące i magiczne. Nie jest dla nas  
istotne, czy mieszkasz w nich na stałe, czy jesteś  
tu tylko turystą, gościem, obserwatorem. Naj-  
ważniejsze, że masz dobre oko, zmysł fotografa  
i talent! Konkurs przeznaczony jest dla osób po-  
wyżej 16 roku życia.

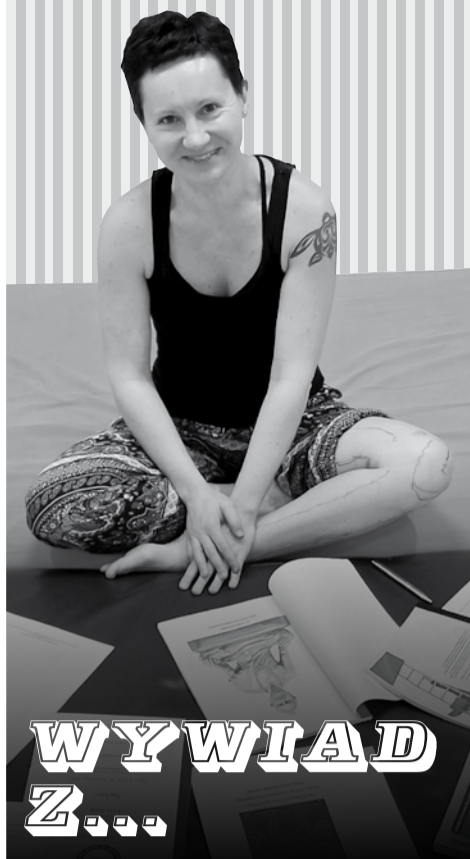
Regulamin konkursu dostępny na  
[www.klubanima.pl](http://www.klubanima.pl)

Nadsyłanie prac: 31.05.2021  
Rozstrzygnięcie konkursu: 02.06.2021  
Wręczenie nagród i wernisaż: 12.06.2021



**GALERIA ANIMKI**

Prace dzieci z zajęć plastycznych  
„Portret bez maski”



## Darią Bidzińską-Rostońską o pracy z ciałem



ROZMAWIA  
Sabina Drozd

**Sabina Drozd: Aloha, moja droga!  
Daria Bidzińska-Rostońska: Aloha!**

**ALOHA to moje ulubione hawajskie słowo, którego jednym z wielu znaczeń jest „miłość”. Powiedz, co wg Hawajczyków kryje się pod tym słowem?**

Aloha to także przywitanie, pozdrowienie, pożegnanie. W dosłownym znaczeniu ALOHA wyraża radość i wdzięczność, że możemy oddychać tym samym oddechem „HA”, tym samym powietrzem. W głębszym sensie, słowo to reprezentuje także bezwarunkową AKCEPTACJĘ i szacunek dla każdego Istnienia.

**Zacznijmy standardowo – powiedz nam, jak rozpoczęła się Twoja przygoda z masażem i pracą nad ciałem i duchem?**

Moja ścieżka nie była nagłym olśnieniem, a raczej efektem poszukiwań i niedosytu. Aktywność zawodową rozpoczęłam od typowej pracy biurowej w urzędzie, ale już po paru latach wiedziałam, że nie jest to forma pracy, którą chciałabym kontynuować do emerytury.

Zainteresowanie sportem, kontaktem z ciałem, a później nurtujące mnie zaciekanie nad funkcjonowaniem ludzkiej psychiki poprowadziły mnie do poszukiwań takich form dalszej edukacji i pracy, w których mogłabym te pasje rozwijać. Pierwsze kroki w dziedzinie masażu i terapii naturalnych stawiałam we wrocławskim Studium Edukacji Ekologicznej; później także w BIOSTUDIO, Studium Niekonwencjonalnych Metod Leczenia we Wrocławiu.

Po paru latach z uczennicy stałam się nauczycielką, a moja edukacja i praktyka trwają nadal. Aktualnie prowadzę własną działalność szkoleniową w ramach założonego przeze mnie Body Mind Spirit Centrum.

**Patrząc na Twoje zdjęcie, pewnie nikt nie może uwierzyć, że masz 17-letnie do-**

**świadczenie w masażach, naturoterapii czy w prowadzeniu wielu kursów. Jak ty to robisz?**

Geny... (śmiech) i to, co z nimi robię na co dzień. A mówiąc poważnie: myślę, że świadomy wybór tej drogi zawodowej i realizacja pasji, powoduje, że konieczna jest także autentyczność. Nie sposób mówić o dobrostanie, zdrowym funkcjonowaniu ciała i umysłu, i jednocześnie nie manifestować tego. Na co dzień zatem podążam za tym, o czym opowiadam na zajęciach: dbam o ruch, sen i wypoczynek, o pożywienie i nawodnienie, które mi odpowiada, o komfort psychiczny i emocjonalny. Często sama korzystam z masażu, ćwiczę i różnych metod terapii emocjonalnej.

**Zrelaksowane ciało to zdrowe ciało?**

Zdecydowanie TAK! Takie koncepcje pojawiły się w starożytnej medycynie już tysiące lat temu. Zarówno Orient, medycyna Indii, Tajlandii czy Hawajów, posługują się pojęciem „siły życiowej”, której swobodny ruch w ciele bez blokad, jest gwarancją zdrowia. Przy czym „blokada” rozumiana jest jako każdy rodzaj napięcia: fizyczne, psychiczne, emocjonalne czy duchowe.

**Jesteś autorką metody „Masażu Pięciu Przemian”. Opowiedz nam coś więcej o tym. To twoje pierwsze dziecko w tematyce masażu?**

„Masaż Pięciu Przemian” to nowatorska metoda pracy z ciałem, osadzona w starożytnym holistycznym podejściu, stosowanym m.in. w medycynie chińskiej, tajskiej czy hawajskiej. Metodyka pracy oparta jest o koncepcje przepływu energii życiowej i transformacji Pięciu Elementów wg Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Technika ta obejmuje wszystkie jakości Energii i cały system meridianów, niezależnie od aktualnego, „chwilowego” stanu. Takie podejście wzmacnia wewnętrzną samo-świadomość wszystkich elementów i integruje ich pracę jako Całości. Masaż staje się dzięki temu odzwierciedleniem Holistycznego pojęcia życia jako JEDNOŚCI, bez wyróżniania i separacji.

Masaż Pięciu Przemian powstał jako efekt całego mojego dotychczasowego doświadczenia w pracy z ciałem, ruchem i masażem. U jego podstaw znalazła się moja wiedza i praktyka z zakresu masażu japońskiego Zen-Shiastu, masażu hawajskiego Lomi Lomi Nui, tradycyjnego masażu tajskiego oraz innych technik. Masaż korzysta również z wiedzy współczesnej i odkryć dotyczących znaczenia powięzi.

Jako Biomasażystka i Mistrz Naturoterapii oferuję możliwość nauki Masażu Pięciu Przemian zarówno na poziomie podstawowym, jak i pogłębienie praktyki na poziomie zaawansowanym. Dla osób zainteresowanych praktyką szkoleniową przewidziany jest także Kurs Instruktorski.

**Jesteś również instruktorką Kino Mana – hawajskiej pracy z ciałem i filozofii HUNY z ramienia Aloha International na Hawajach. Powiesz coś więcej naszym czytelnikom o tej tematyce?**

Starożytna hawajska filozofia odgrywa istotną rolę w moim widzeniu świata i w mojej pracy. Stała się też jednym ze źródeł do powstania Masażu Pięciu Przemian.

Kino Mana to system hawajskiej pracy z ciałem, stworzony współcześnie przez Susan Pa’iniu Floyd; którego korzenie sięgają trzech starożytnych hawajskich tradycji: > masaż Lomi Lomi Nui > taniec Hula i pieśni hawajskie > filozofia i techniki HUNY nauczane przez Serge Kahili Kinga.

Rodowód Kino Mana to trzy filary mądrości szamanów i specjalistów, którzy zechcieli dzielić się wiedzą i umiejętnościami. Kino Mana to hawajski sposób na poznanie siebie, odkrycie swoich potencjałów, swojej mocy

i wrażliwości, poszerzenie percepcji i poznanie narzędzi (w tym masażu), dzięki którym możemy dla innych tworzyć taką przestrzeń samopoznania i uzdrowienia.

**Zapewne przychodzą do Ciebie bardzo różne osoby. Jedne otwarte, inne zapewne trochę mniej. Co byś powiedziała tym kobietom i mężczyznom, którzy się wstydzą albo czują się skrępowani dotykem obcej osoby podczas masażu?**

Nasze ciała noszą w sobie zapis całego naszego życia, naszych przekonań, emocji i potencjałów przyszłości. Dotykając ich uruchamiamy naszą wrodzoną reakcję i wrażliwość na dotyk, uruchamiamy także świadomość naszych „części” i inicjujemy procesy samoregulacji. Ale każdy z nas ma własne kody i historie, własne preferencje i traumy. Masaż, który jest wyrazem akceptacji i szacunku dla drugiej osoby, nigdy nie narusza osobistych granic.

Dlatego ważne jest, aby masaż poprzedzić rozmową – gdy „umysł” będzie wiedział, jak przebiega masaż; gdy ustalimy, na co klient wyraża zgodę, a czego sobie nie życzy; wówczas możemy stworzyć bezpieczną przestrzeń kontaktu. Bogactwo różnych form masażu daje nam możliwość dobrania techniki właściwej dla danej osoby. Są masaże, które wykonuje się wygodnym ubraniu, są też formy zabiegów energetycznych, które przebiegają bez fizycznego kontaktu. Zawsze można też spróbować pomału, częściowo, aby znaleźć formę właściwą dla siebie i stopniowo poznawać samego siebie.

**Prowadzisz wiele kursów stacjonarnych, jak i wyjazdowych o których wiele słyszałam. W tym roku odbędą się m.in. dwa warsztaty wyjazdowe – „Powrót do rytmu” w cudownym miejscu, którym jest Siedlisko Cisy w Kamieńczyku. Kto może uczestniczyć w takich warsztatach? I co najważniejsze – jak wyglądają takie warsztaty?**

Nasze warsztaty wyjazdowe, które prowadzimy wraz z mężem, mają formę otwartą. Oznacza to, że mogą w nich brać udział osoby zainteresowane własnym dobrym samopoczuciem i poznaniem metod wspierających zdrowie i kondycję psycho-fizyczną; opartych na naszej wieloletniej praktyce. Udział

nie wymaga wcześniejszego doświadczenia – wystarczy chęć! Jednocześnie, dla praktyków pracy z ciałem, masażyстів i profesjonalnych terapeutów, warsztaty stanowią formę pogłębienia umiejętności i poszerzenia horyzontów.

Program spotkania jest tak skonstruowany, aby znalazł się czas i na aktywność i na naukę i na relaks na łonie natury. Warsztaty prowadzimy w zaprzyjaźnionej agroturystyce, w przepięknym otoczeniu w kotlinie kłodzkiej, z dala od miejskiego szumu. Do dyspozycji mamy salę zajęciową i przestrzeń wokół, a o doskonale wegetariańskie wyżywienie, dba Pani Magdalena Pośpiech – właścicielka tego miejsca.

**Miałymy okazję spotkać się parę razy zarówno prywatnie, jak i zawodowo i za każdym razem roztaczasz wokół siebie taką cudowną aurę spokoju. Powiedz czy to wrodzony dar, czy długo nad nim pracowałaś, bądź nadal pracujesz?**

Sama siebie nie odbieram w ten sposób, ale to być może dlatego, że mam świadomość całości, a więc także tych stanów, w których spokojna nie jestem ;) Myślę, że „spokój”, nie jest czymś, na co szczególnie zwracam uwagę (na pewno nad nim nie „pracuję”), ale ta aura, o którą pytasz, wynika z czegoś innego: sztuka pracy z masażami, które praktykuję, to przede wszystkim umiejętność słuchania i tworzenia „akceptującej przestrzeni” dla drugiej osoby. I to rzeczywiście jest umiejętność, która trenowana przez lata, staje się oczywistością. Zatem nawet gdy nie spotykamy się na masażu, w trakcie kontaktu z innymi, ten stan działa we mnie już samoistnie.

**Na koniec zapytam tak prywatnie – powiedz, czym dla Ciebie jest „szczęście”?**

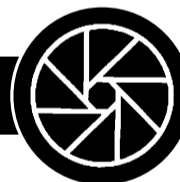
Hmmm... moja definicja szczęścia najbliższa ma do błogostanu i odprężenia. To wrazenie braku oporu i swobodnego przepływu życia. To radosne płynięcie z nurtem, a nie pod prąd. Po hawajsku: łagodnie i bez wysiłku. W poczuciu komfortu z samym sobą. Miewam takie stany!

**Bardzo dziękuję za inspirującą rozmowę!**

I ja dziękuję za możliwość podzielenia się swoimi pasjami! Aloha!

## OKIEM FOTOGRAFA

W miesiącu maju prezentujemy zdjęcie portretowe Andrzeja Walentka i oczywiście zachęcamy do przesyłania swoich własnych fotografii





## KILKA SŁÓW O AKUPUNKTURZE

Akupunktura polega na wprowadzaniu cienkich igieł w skórę w określonych punktach ciała, a wywodzi się z tradycyjnej medycyny chińskiej. W Polsce akupunkturę zaliczamy do medycyny niekonwencjonalnej, którą coraz częściej polecają także lekarze.

Ta metoda terapii bazuje na starożytnym systemie fizjologicznym, w którym zdrowie postrzega się jako stan równowagi między Yin i Yang, tworzących całość. Zablokowanie tych energii może powodować różne dolegliwości

ści bólowe, które można przywrócić do stanu równowagi poprzez nakłucie odpowiednich punktów akupunkturujących, które leżą wzdłuż tzw. meridianów.

Medycyna chińska mówi, że na naszych ciałach istnieje aż 361 takich punktów, co sprawia, że akupunkturzysta musi posiadać ogromną wiedzę na temat budowy człowieka.

### Zabieg akupunktury poleca się m.in. w leczeniu:

- chorób dermatologicznych skóry (łuszczyca, atopowe i łojotokowe zapalenie skóry, trądzik, pokrzywka)
- niektórych chorobach nosa i oczu (np. jaskra, niedosłuch, zaćma, szumy uszne, zanik nerwu wzrokowego)
- dokuczliwych dolegliwościach kobiecych (zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), bolesne miesiączki oraz dolegliwości menopauzy)
- wybranych chorobach wewnętrznych (zespół jelita drażliwego, choroba wrzodowa dwunastnicy i żołądka)
- niektórych nałogów
- wybranych chorobach narządu ruchu (ostre

- i przewlekłe bóle mięśniowe, zespół łokcia tenisisty, choroba zwyrodnieniowa stawów, dyskopatie z objawami przewlekłych bólów krzyża, bólów korzonkowych, rwa kulszowa)
- chorobach układu krążenia (nadciśnienie i niedociśnienie tętnicze, choroba wieńcowa, niewydolność żylna, zaburzenia krążenia tętniczego kończyn dolnych)
- nałogów
- chorobach jamy ustnej (zapalenie dziąseł, przewlekłe nawracające zapalenie gardła, ból zębów)
- dokuczliwych dolegliwościach kobiecych (zespół napięcia przedmiesiączkowego (PMS), bolesne miesiączki oraz dolegliwości menopauzy).

### Jak wygląda zabieg?

W czasie wizyty w gabinecie nakłuwana się określoną liczbę punktów, pozostawiając igły na ok. 15-30 minut. Takich zabiegów powinno wykonać się mniej więcej 10-12 w czasie 3 miesięcy. Czasami wizyt potrzeba więcej bądź mniej w zależności od strategii leczenia.

Więcej o akupunkturze będziecie mogli poczytać w kolejnych numerach naszej gazety.



## GIEŁDA KWIATOWA

W twoim domu zalegają kwiaty i chcesz je wyrzucić na śmietnik? Mamy lepsze rozwiązanie. Wymień kwiatka na czekoladę! Wystarczy, że na naszego maila [gazetka@klubanima.pl](mailto:gazetka@klubanima.pl) przysyłasz zdjęcie rośliny, którą chcesz oddać, a my pokażemy ją w następnym numerze.

## PEŁNO- ZIARNISTY CHLEB BU- RACZKOWY

### Składniki na 1 bochenek

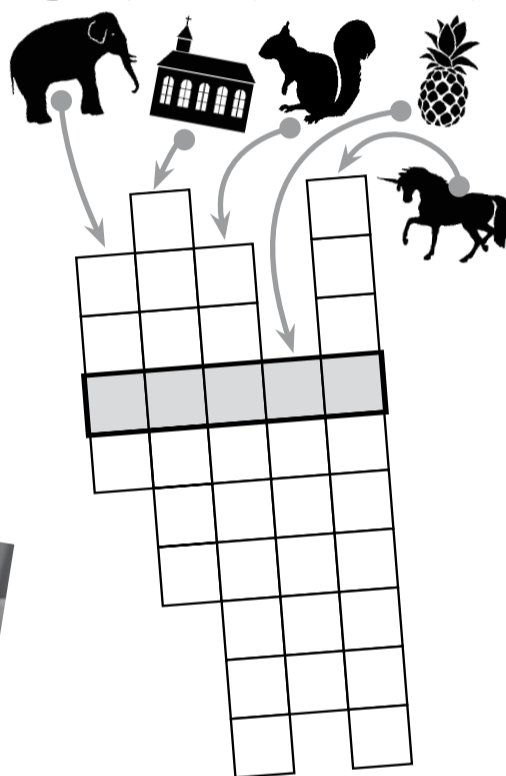
- 200 g obranych i drobno startych surowych buraków
- 250 ml soku z buraków (mogą być surowe lub kiszone)
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu lub cukru
- 1 łyżka kminku (mielonego lub całego)
- 1 łyżka soli morskiej
- 60 ml pestek dyni
- 60 ml ziaren siemienia lnianego, najlepiej brązowego
- 420 g mąki pełnoziarnistej typ 1100 np. orkiszowej (lub pszennej)
- 14 g drożdży instant (2 opakowania) lub 50 g drożdży świeżych

### Przygotowanie

- Buraki obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach. Umieścić w dużej misce, dodać sok z buraków oraz resztę składników: syrop lub miód, kminek, sól, pestki dyni oraz siemię lniane.
- Wsypać mąkę oraz dodać drożdże (świeże rozkruszyć). Wyrabiać ciasto robotem kuchennym (na wolnych obrotach) albo ręcznie przez ok. 10 minut. Ciasto będzie dość lepkie.
- Przykryć ściereczką i zostawić do wyrośnięcia na 2 godziny.
- Formę podłużną ok. 30 cm wyłożyć arkuszem papieru do pieczenia. Wyrośnięte ciasto wymieszać pozbywając się pęcherzy powietrza i wyłożyć do formy.
- Odstawić do wyrośnięcia pod ściereczką na 1 godzinę.
- Piekarnik nagrzać do 250 stopni C. Wstawić chleb do piekarnika na środkową półkę i od razu obniżyć temperaturę do 200 °C.
- Piec przez 45 minut. Wyjąć z piekarnika, ostudzić. Wyjąć z formy pozbywając się papieru. Zawinąć w ściereczkę i w ten sposób przechowywać.

źródło: kwestiasmaku.com

## KRZYŻÓWKA DLA MALUCHA



HASŁO: .....

DO POCZYTANIA  
I DO WYGRANIA!



### „Basia. Wielka księga o uczuciach”

Życie Basi, jej rodziny i przyjaciół jest pełne uczuć – i takich, które wprawiają nas w dobry nastrój, i takich, które powodują, że aż gotujemy się od środka. Dowiedźcie się, co i o czym mówią nam uczucia, skorzystajcie też ze wskazówek Miśka Zdziśka, dzięki którym poradzicie sobie w każdej sytuacji. „Wielka księga o uczuciach” to nie tylko wspaniała literacka przygoda z bohaterami serii „Basia”, lecz także nieoceniony pomocnik każdego rodzica. (Wydawca)

**KONKURS:** Chcesz otrzymać taką książkę od nas? Prześlij na naszego maila [gazetka@klubanima.pl](mailto:gazetka@klubanima.pl) zdjęcie swojej pociechy z inną książką z serii „BASIA”!

MALI  
ZWYCIĘZCY  
KONKURSU  
„PUCIO”



Jagoda i Emilka



Stas

## PREZENTY Z OKAZJI DNIA WSZYSTKICH MAM!!!

Wystarczy z tym kuponem zgłosić się do sklepu FORM PROSTYCH lub umówić się na telefonicznie MASAŻ. Kupon ważny do 31.05.2021

KUPON -10% na osłonki  
Formy proste



KUPON -15% na masaż

Jolanta Pyszczek  
masaże



OD KWIEŃNIA 2021 ROKU PRZY UL. TRAUĞUTTA 68 WE WROCŁAWIU OTWARCIE NOWEGO CONCEPT STORE! FORMY PROSTE TO SKLEP Z CERAMIKĄ ROŚLINNĄ I REKODZIELEM OD LOKALNYCH ARTYSTÓW. ZNAJDZIECIE TU OSŁONKI NA KWIATY, TROCHĘ ROŚLIN, GRAFIKI, DRUCIANE KWIETNIKI I MASĘ INNYCH PRZEDMIOTÓW DO WYSTROJU WNĘTRZ, KTÓRE CECHUJE DESIGN I MINIMALIZM. MARKA STAWIA NA WSPÓŁPRACĘ REGIONALNĄ I KORZYSTANIE Z POLSKICH SUROWCÓW DLATEGO ROBIĄC ZAKUPY W FORMACH PROSTYCH WSPIERASZ TWÓRCZOŚĆ ARTYSTÓW Z DOLNEGO ŚLĄSKA ORAZ WPŁYWA NA KONDYCJĘ WIELU MAŁYCH BIZNESÓW.

[www.formyproste.com](http://www.formyproste.com)

MASAŻ łagodzi chroniczne bóle i wspomaga terapie kręgosłupa i stawów, redukuje stres i poprawia samopoczucie, aktywizuje nasz system odpornościowy, niweluje napięcia mięśni, ból głowy, ból w obrębie kręgosłupa. Pozytywnie wpływa na przepływ krwi w organizmie. Pod wpływem masażu skóra jest bardziej uelastyczniona, dotleniona i odżywiona, wzmacnia produkcję serotoniny i dopaminy odpowiedzialnych za dobre samopoczucie i nastrój. Od masażu nasze ciało czuje się zrelaksowane i odprężone.

ADRES: ul. Górnicza 71, lok. 1 a, Wrocław  
TEL. 607 668 451

R E K L A M A

PROJEKTY GRAFICZNE

LOGO - PORTRETY - PLAKATY - ILUSTRACJE

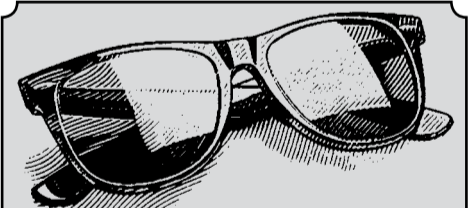
GRAFIKI FIKI!

Fikisgrafiki@gmail.com | www.instagram.com/fikisgrafiki

## OGŁOSZENIA

Zachęcamy do umieszczania swoich ogłoszeń

PIERWSZE GRATIS!



## OPTYK

ul. Kozanowska 113  
Naprzeciwko galerii pilczyckiej „Viktor”

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU  
ZAWSZE W GODZINACH PRACY

pon.-pt. 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>  
Oferujemy wszystkie rodzaje okularów w atrakcyjnych cenach

tel. 88 999 47 11 [www.prooptic.pl](http://www.prooptic.pl)

NR 6  
MAJ 2021  
NAKLAD: 1000 EGZ.  
GAZETA BEZPŁATNA

Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47,  
54-150 Wrocław, [www.klubanima.pl](http://www.klubanima.pl)  
KONTAKT: [anima@klubanima.pl](mailto:anima@klubanima.pl)

SKŁAD: Krystyna Szczepaniak  
ZDJĘCIA: materiały własne, Pixabay, Freepik