

Wspieramy zdrowy oddech dzieci
poprzez uczestnictwo w **Programie Akademii Oddechu**



Serdecznie dziękujemy za udział
w Programie Akademii Oddechu.
Pamiętajmy o zdrowym oddechu wykonywanym
przez nos, kiedy nie mówimy.

Świadomy oddech to świadome życie.
Wdech i wydech przez nos.
Oddech spokojny i cichy.