



# Sun in the Age

**"Codzienna  
praktyka uważności może pomóc  
nam zmniejszyć stres  
i niepokój oraz zwiększyć jasność  
umysłu i kontrolę emocji  
w naszym codziennym życiu".**

## Mindfulness dla każdego!

Projekt Sun in the Age ma na celu  
znaczną poprawę samopoczucia  
psychosomatycznego i jakości życia osób  
starszych poprzez zastosowanie technik  
REMIND-  
RELAKSACJA, MINDFULNESS I MEDYTACJA

## Partnerzy



Zeskanuj mnie!



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Projekt sfinansowany przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora (autorów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej. Ani Unia Europejska, ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

2022-1-LT01-KA220-ADU-000088994