



Co jeśli **PRZYRODA** może być twoim sprzymierzeńcem?

Nie rozwiązaniem. Nie terapią. Po prostu obecnością, która nie ocenia.

Dobra KONdycja

to projekt realizowany
przez **Fundację PASIKONIE**,
w którym konie, ludzie i natura
tworzą przestrzeń, która pomaga
w życiowych wyzwaniach.

**Bez ocen. Bez presji.
Z akceptacją tego jak jest.**



Fundacja PASIKONIE
ul. Podkowy 1,
05-085 Pasikonie
tel. 600 806 707
www.pasikonie.pl

Projekt współfinansowany ze środków
Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności
w ramach programu Kurs na Odporność realizowanego wspólnie
przez Fundację Edukacja dla Demokracji oraz Fundację Szkoła z Klasą

Zasada 20–5–3

to prosty rytm kontaktu z naturą, który
wspiera nasze zdrowie psychiczne
i regulację układu nerwowego:

20 minut

w bliskim zielonym
miejscu, 3 razy w tygodniu

5 godzin

w lesie raz w miesiącu

3 dni

z dala od cywilizacji
raz w roku

Zobacz miejsca w gminie
Kampinos, które wspierają
odporność psychiczną:

**Skanujesz. Idziesz.
Budujesz odporność.**

