

ZADBAJ O SWOJE **SAMOPOCZUCIE** LATEM Z MEDICOVER SPORT!

medicoversport.pl

Ruch to tylko jedna strona równowagi. Druga - to spokój wewnętrzny, umiejętność zatrzymania się i wsluchania w siebie. Właśnie dlatego do Twojej dyspozycji jest **Strefa dobrego samopoczucia** w aplikacji Medicover Sport, a w niej dostęp do Mindy - przestrzeń, która pomaga zatroszczyć się o zdrowie psychiczne i emocjonalne każdego dnia.

Znajdziesz w niej:

Sesje uważności i medytacji prowadzone przez psychologów i trenerów mindfulness

Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, które pomogą Ci się wyciszyć lub odzyskać energię

Podcasty i nagrania wspierające lepszy sen, koncentrację oraz równowagę emocjonalną

Treści rozwijające samoświadomość, empatię i odporność psychiczną

Wszystko to znajdziesz w aplikacji Medicover Sport - wystarczy kilka kliknięć, by wejść do strefy, która wspiera Twoje dobre samopoczucie - psychiczne i fizyczne.

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ

