



Opublikowano na: Biuletyn Informacji Publicznej Urzędu Miasta Mława
(bip.mlawa.pl)

Autor: Michał Orłowski

O projekcie - SLOW LIFE



Projekt Slow Life (Żyj Powoli) współfinansowany ze środków Programu Młodzież w działaniu realizowany przez Miasto Mława w dniach 2-13 sierpnia 2010 r.



W styczniu Miasto Mława złożyło do Narodowej Agencji Programu Młodzież w działaniu wniosek o dofinansowanie projektu „Żyj powoli”.

SLOW LIFE ogólnością ruchem, którego celem jest zachowanie równowagi pomiędzy naturalnymi potrzebami człowieka, a tym co wymusza na nas postęp cywilizacyjny.

Idea SLOW LIFE jest rozszerzeniem idei SLOW FOOD, która zrodziła się we Włoszech i była protestem przeciw otwieranym restauracjom oferującym dania typu FAST FOOD.

SLOW FOOD - to propozycja spożywania produktów zdrowych, naturalnych, nieprzetworzonych i nie poddawanych konserwacji chemicznej. To także propozycja innego sposobu spożywania posiłków - w sposób spokojny, delektując się smakiem i zapachem potraw.

Z czasem idea SLOW FOOD zaczęła zyskiwać coraz więcej zwolenników i w ten sposób narodził się ruch SLOW LIFE, który proponuje nie tylko zdrowy sposób odżywiania się, ale także ogólnie zdrowy dla duszy i ciała sposób życia. Osiem głównych postulatów SLOW LIFE to:

Najważniejsze idee propagowane przez Slow Life:

- Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze, wyznacz sobie cele, priorytety i skup na tym swoją energię.
- Żyj świadomie ! nie spuszczaaj z oczu tego co dla Ciebie najcenniejsze. Niech stereotypy i przymus ciągłego podnoszenia poprzeczki nie przesłonią Twojego celu.
- Odżywiaj się zdrowo - zwracaj uwagę na to co jesz.
- Pamiętaj o duchowości ! dbaj o rozwój osobisty, doceniaj piękno przyrody, kontempluj sztukę, delektuj się smakiem posiłków, nie zaniedbuj swojego hobby.
- Pielęgnuj relacje z drugim człowiekiem, celebryj spotkania z najbliższymi.
- Podróżuj ! poznawaj nowych ludzi, ich kulturę.
- Zwolnij ! przesiądź się na rower, zatrzymaj się na kawę, usiądź beczynninie na ławce i spójrz na otaczające Cię piękno.

W dniach 2-13 sierpnia 2010 w Mławie gościć będzie młodzież z miast partnerskich Mławy z Rumunii, Włoch, Litwy i Hiszpanii. Każdy dzień projektu poświęcony będzie jednej z ww. idei propagowanych przez ruch SLOW LIFE. Młodzież będzie miała możliwość spotkania się z wieloma specjalistami, którzy pomogą zrozumieć i nauczyć młodzież np. sposobów relaksacji, zrozumienia otaczającego nas środowiska naturalnego (np. spotkanie z etologiem), warsztaty zdrowego przygotowywania posiłków. Młodzież będzie miała również możliwość

Data wpisu: 12-07-2010r.

Podmiot udostępniający informację: Urząd Miasta Mława
Osoba odpowiedzialna za informację: Magdalena Cecelska
Osoba wprowadzająca informację: Michał Orłowski
Data wytworzenia informacji: 21.09.2023 20:22:59
Data publikacji informacji: 21.09.2023 20:22:59
Data ostatniej modyfikacji: 14.12.2023 11:05:27
Liczba odsłon: 0

Data	Osoba dokonująca zmian	Opis zmiany
14.12.2023 11:05:27	admin_vobacom	edycja strony
14.12.2023 09:31:33	admin_vobacom	edycja strony
21.09.2023 20:22:59	Michał Orłowski	strona została dodana

Adres źródłowy: <https://bip.mlawa.pl/arttykul/o-projekcie-slow-life>