



Nefesin Peşinde
Ekolojik Koşuculuk Atölyesi
9 Eylül 2017

Pera +
18+

Pera Öğrenme, 18 yaş ve üzeri ziyaretçiler için yeni sezonda BoMoVu iş birliğiyle “Nefesin Peşinde” adlı ekoloji ve koşuculuğu biraraya getiren ücretsiz bir atölye düzenledi.

Şehirlerde koşuyoruz; sağlıklı olmak için, ihtiyacımız olduğu için, sorunlarımızı çözmek için, özgür olduğumuzu hissetmek için... Bunu yaparken, nefesimizi düzenleyip, kaslarımızın ağrılarını kontrol ederek hedefe odaklandığımız kadar, etrafımızdaki çevreden de güç alıyoruz. Dizlerimizin konforu için toprak zeminde koşmayı tercih ederken, ciğerlerimizin açılması için de arabalardan uzak olmayı da tercih ediyoruz. Peki şehir içinde bunları ne kadar yapabiliyoruz? Yaşadığımız şehrin hava kirliliğinin koşuyla açılan ciğerlerimize nasıl etki ettiğini ölçebiliyor muyuz? Koşunca susuyoruz ama parklarda temiz su bulabiliyor muyuz? Peki tüketim alışkanlıklarımız ekolojik koşuculuğun neresinde duruyor?

Bireysel ve grup koşucuları için düzenlediğimiz bu atölyede, önce koşuculuk açısından spor ve çevrecilik konusunu ve karşılaştığımız problemleri masaya yatırarak, çözüm yollarına odaklandık. Atölye Nil Delahaye ve Buket Atlı tarafından düzenlendi.