

Dla mieszkańca

Opublikowano: czwartek, 24, czerwiec 2021 10:23

Odsłony: 27298

Zapraszamy wszystkich, którzy praktykują lub dopiero chcą praktykować jogę.

Mile widziane zabranie kocy i poczęstunku na wspólny piknik.

Park Kultury

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ JOGI W STARACHOWICACH

Spotkanie z jogą na świeżym powietrzu
WSTĘP WOLNY!

27.06.2021

niedziela / Teren Parku Miejskiego, okolice Amfiteatru

| | | |
|---------------|----------------------------|-------------------|
| 9:00 – 09:30 | pranajama | Olga Podgórska |
| 09:40 - 10:10 | joga łagodna | Agata Musiałowska |
| 10:20 – 10:50 | joga dynamiczna | Ewa Kołaczyńska |
| 11:00 – 11:30 | joga dla kręgosłupa | Agata Musiałowska |
| 11:40 – 12:10 | hatha joga | Ewa Kołaczyńska |
| 12:30 – 13:00 | joga dla dzieci | Ewa Kołaczyńska |

Więźcie ze sobą matę lub ręcznik do ćwiczeń.
W przypadku brzydkiej pogody spotkanie nie odbędzie się.

Zachęcamy również do zabrania koca i przekąsek i zrobienia sobie pikniku.