

YOGA W PLENERZE

lipiec - sierpień
2018

Cykl nieodpłatnych warsztatów yogi i koncentracji

Duch Ciało Umysł Równowaga Koncentracja

Terminy i lokalizacja:

- 28.07** Bielany Wrocławskie, Arkalandia
- 04.08** Domasław, Park (przy kościele)
- 05.08** Kobierzyce, Park (przy stawie)
- 11.08** Pustków Żurawski (przy szkole)
- 12.08** Pełczyce, teren zielony przy placu zabaw

Godziny zajęć:

9:00-11:00

Prowadzący:

Krystyna Burska, Anna Żabińska, Paweł Filipczak

Uczestnicy powinni zabrać ze sobą:

matę do YOGI, kocyk, wodę mineralną, luźny strój

W programie:

Ćwiczenia oddechowe

Assany

Techniki relaksacji

Ćwiczenia
na koncentracje

Więcej na: www.sport-kobierzyce.pl oraz  @KOSiRKobierzyce

Działanie współfinansowane z budżetu Gminy Kobierzyce