

ZAJĘCIA Z JOGI



wstęp wolny

Małgorzata Parduła

Zadanie dofinansowane i zlecone przez Miasto Lubliniec w kwocie 13 074 zł, 41% udziału dotacji w całkowitych kosztach zadania

JOGA



Data wydarzenia

03-11-2023 17:00 - 03-11-2023 18:40

Miejsce

Lubiteka, ul. Sportowa 3 (II piętro)

Wstęp

Bezpłatne

Kontakt z organizatorami

instruktor [at] biblioteka.lubliniec.pl

<http://www.biblioteka.lubliniec.pl/>

Kategoria wydarzenia

Wydarzenia Lubiteka

Stowarzyszenie Ścieżka Marzeń zaprasza na zajęcia z jogi

3 listopada 2023r.

Godz. 17.00

Prowadzenie **Małgorzata Parduła**

Joga – sprawne ciało, świadomy oddech, spokojny umysł.

Regularna praktyka jogi poprawi Twoją zdolność koncentracji, uważność, zapewni poczucie spokoju. Ćwiczenia pomogą Ci nabrać dystansu do problemów, lepiej radzić sobie z trudnościami, zmniejszyć stres i napięcie wewnętrzne.

Zadanie dofinansowane i zlecone przez Miasto Lubliniec.

Wstęp wolny!

Lubiteka, ul. Sportowa 3 (II piętro)

Pozostałe wydarzenia

- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)